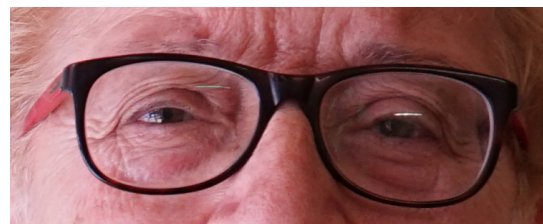
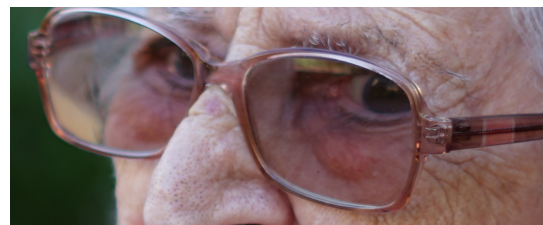


BUSCANDO LA ETERNA JUVENTUD

—ROCÍO MARTÍNEZ SENENT—



GRADO EN COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL

Buscando la eterna juventud

-TRABAJO DE FIN DE GRADO-



Modalidad C
Reportaje documental

Autora: Rocío Martínez Senent

Tutora: Marta Martín Núñez

Junio, 2018

Abstract

Aunque muchos reprochen de esta etiqueta, a partir de los 65 años ya se nos considera parte de la tercera edad. La enfermedad, el abandono, la soledad y la muerte se convierten en los los tópicos principales del día a día. ¿Pero una persona es vieja a los 65?, ¿y a los 90?. A través de este proyecto fotográfico profundizaremos en la idea de que rechazar la vejez a pesar de nuestra edad o nuestra falta de capacidades, es la forma que tenemos para intentar ser eternamente jóvenes.

Abstract

From the age of 65 we are already considered part of the third age, although this is a label that many people reproach due to the negative connotations with which old age is related: illness, abandonment, loneliness and death are the main topics. But is a person old at 65? The fear that gives us to be part of old age leads us to reject it, regardless of age or lack of skills, no matter how old we are, despite the years we never start to feel old.

Palabras clave

vejez, felicidad, estereotipos, juventud, documental, fotografía, actividad, soledad, dependencia, aceptación, rechazo, superación

Keywords

old age, happiness, stereotypes, youth, documentary, photography, activity, loneliness, dependence, acceptance, rejection, overcoming

Índice

1. Introducción	4
2. Justificación y oportunidad del proyecto	6
3. Objetivos	9
4. Marco teórico	12
5. Estructura del trabajo	38
a. Antecedentes	38
b. Preproducción	40
c. Producción	44
d. Posproducción	47
6. Ideación, edición y creación del soporte final	48
7. Plan de explotación del producto	52
8. Análisis del mercado al que va dirigido	54
9. Plan de comunicación	55
10. Gestión de derechos de autoría	55
11. Resultados	56
12. Conclusiones	58
13. Bibliografía	62
14. Anexos	63

‘Todos deseamos llegar a viejos y todos negamos que hayamos llegado.’

Francisco de Quevedo

1. Introducción

El deseo de la eterna juventud es un tema imperecedero, lleva siglos creando quebraderos de cabeza y controversia en cientos de culturas. No es de extrañar que el capricho de muchos sea permanecer eternamente jóvenes, porque la juventud implica vida, y la vida es una promesa de futuro, de crecer, aprender, compartir y querer. ¿Quién querría dejar pasar esta oportunidad?

En cambio, ¿qué se entiende por envejecer? En nuestra cultura relacionamos la vejez con la enfermedad, la decadencia, el abandono, la soledad, la pérdida de capacidades, la invisibilidad y la muerte. Cuando llegamos a esta etapa, todo lo que un día fuimos, empieza a desaparecer y por ello, es comprensible este anhelo que tenemos los humanos de querer permanecer eternamente jóvenes.

Vivimos con un miedo exagerado a envejecer, entendiéndolo siempre como el final de nuestra vida, como un momento lejano que bajo ningún concepto queremos aceptar que un día nos tocará afrontar.

Este proyecto recoge a través de una serie de fotografías de diferentes mayores rodeados por contextos distintos la exposición de algunas de las formas en las que se puede afrontar la vejez sin sufrirla. A pesar de sus diferentes condiciones, ninguno de ellos afirma sentirse viejo ¿Por qué? Porque el miedo hacia la vejez es tan abrumador, que ni cuando la vivimos de pleno logramos aceptarla. De esta forma, nos adentraremos en las vidas de estos personajes para abrir las puertas a la reflexión e incitar al espectador a que se replantee la imagen social que tiene de la vejez.

1. Introduction

The quest for eternal youth may well be as old as man himself. It has been creating headaches and controversy in many cultures for centuries. It is not surprising that the whim of many is to remain eternally young, because youth implies life, and life is a promise of future, of growing, learning, sharing and loving. Who would want to miss this opportunity?

On the other hand, what is meant by aging? In our culture we relate old age to illness, decadence, abandonment, loneliness, loss of abilities, invisibility and death. When we reach this stage, everything that we were one day, begins to disappear and that's the reason because is easy to understand that desire that we have to be always young.

We live with an exaggerated fear of getting old, always understanding it as the end of our lives, as a distant moment that we believe that will never come. But it does.

Through a series of photographs of different elders surrounded by different contexts, this project pretends to give the answer to the enigmatic of eternal youth. The secret to be eternally young lies in us, because our fear of aging is so overwhelming that even when we fully live it, we can't accept it. And this effort to not accepting that we feel old is our way to keep thinking that we still young.

2. Justificación y oportunidades del proyecto

Desde que entré en la carrera tenía claro que mi TFG sería un proyecto fotográfico, de hecho, la fotografía fue la razón por la que me decanté por esta carrera, y a pesar de lo claro que tenía el tipo de trabajo que quería llevar a cabo, no sabía con certeza en qué temática centrar mi proyecto.

Muchas posibilidades pasaron por mi cabeza, pero ninguna terminó de convencerme hasta que mis abuelos se vieron envueltos en un momento delicado en lo referente a su salud. De esta forma, lo poco que había concretado de mi proyecto se paró en seco.

Durante un mes estuvieron de idas y venidas entre hospitales, operaciones y curas, y a lo largo de las noches que pasé con ellos haciéndoles compañía y traduciéndoles el lenguaje técnico de las doctoras, solo podía pensar en cómo debía ser enfrentarse a la muerte cuando uno ya es viejo, cuando tu cuerpo ya no es igual de fuerte y tus planes de futuro son a corto plazo.

De este momento tan delicado, logré obtener algo provechoso: encontré el tema central de mi trabajo. Creció mi interés sobre qué pensaban mis abuelos de la vejez, de la enfermedad y de la muerte. Quería saber cuáles habían sido sus pensamientos mientras estaban ingresados porque yo siempre había imaginado la ancianidad como algo negativo, una etapa dura, desagradable y solitaria pero cuando pensaba en el día a día de mis abuelos, difería mucho de este idea.

Ellos son activos, tienen intereses, objetivos y planes de futuro. Buscan constantemente algo a lo que dedicar su tiempo, pasean, se divierten, viajan y beben. ¿Qué diferencia hay entonces entre la juventud y la vejez?

En España, una persona es declarada anciana a partir de los 65 años y nuestra esperanza de vida ronda los 83. Vivimos alrededor de 20 años de vejez, prácticamente el mismo tiempo que nos cuesta convertirnos en adultos y aunque el

paso del tiempo afecte a nuestro físico, habilidades y capacidades, es inaceptable asumir que una persona debido a su edad se convierte en alguien inútil, incapaz o inservible.

La realidad de nuestra sociedad es que cuando nos acercamos a la ancianidad, parece que la vida se detenga, que nos despojen de nuestros objetivos, motivaciones y deseos, perdiendo rápidamente oportunidades de trabajo y capacidad de socialización, logrando que los ancianos se sientan en muchas ocasiones excluidos y deshumanizados llegando a representar una carga.

Ya sabemos cuales son los tópicos que tiene la sociedad sobre la vejez, ¿pero cuál es la opinión de los ancianos sobre ésta?

Quiero que este proyecto represente, a través de un reportaje de carácter documental, una ventana a la vida de cada uno de los protagonistas para ofrecer al lector una visión agradable y cercana de cómo se puede entender la vejez sin sufrirla.

De esta forma, mediante una combinación de imágenes de momentos cotidianos e instantes felices, quiero ofrecerle al espectador una realidad poco retratada de la vida de la gente mayor. Una realidad en la que no suponen una carga y se les representa como personas válidas, con objetivos y motivaciones, brindándole al espectador la posibilidad de elegir de qué forma va a querer ver la vejez a partir de ahora.

2. Justification and opportunities of the project

Since I started my degree, I always knew that my TFG would be a photographic project, in fact, photography was the reason why I opted for this degree. Despite my love for photography I didn't know what the subject of my project will be.

I thought about many possibilities, but none of them ended up convincing me until my grandparents got sick. For a month they were hospitalized and I started to visit them and spend the night in there trying to help and explaining them what was happening. At that point I was kind of scared, I thought it could be the end of their lives and I started thinking about how they were facing that moment. ¿Where they scared?

I wanted to know what their thoughts had been while they were hospitalized because I had always imagined aging as something negative, a hard, unpleasant and lonely stage but then, when I thought about the life of my grandparents, it was nothing like that.

They are energetic and they have interests, objectives and future plans, also they are constantly looking for some activity to spend their time with. So what's the difference between young and old?

In Spain, when we turn 65 we begin to be considered as elders, and our life expectancy is around 83. This means that we live around 20 years of old age, practically the same time that we spend to become adults. Although the passage of time affects our physical appearance, skills and abilities, it is unacceptable to assume that a person, due to their age, becomes useless.

The reality of our society is that when we approach old age, it seems like our lives stops as if we had no reason to live, as if we had no goals. Old people lose opportunities to find a job quickly or even make friends becomes a really difficult task

and this situations can make elderly to feel, in many situations, excluded and dehumanized.

Nowadays we already know what are the topics about old age, but what is the opinion of the elderly about it? I want this project to represent, through a documentary report, a way to discover how is the reality of the elderly, with bad thing but also good things, because they keep laughing, they keep loving and they still being humans.

In this way, through a combination of both, positive and negative images of old age I want to show a different perspective about what means to become old, giving to the reader the possibility to choose how to see the aging.

3. Objetivos

A medida que fui entrevistando y conociendo a los protagonistas de una forma más cercana, los objetivos y expectativas que tenía de este proyecto fueron madurando de una forma en la que, al final, mis metas distendían de los objetivos que tuve en un principio.

En un primer momento quería destacar la idea de que la juventud y la longevidad van eternamente unidas y que, poseer una, no significa desprenderse de la otra, pero al pasar más tiempo con los retratados me di cuenta de que, realmente no se sentían viejos, incluso les ofendía cuando les hablaba de esta posibilidad, por lo que llegué a la conclusión de que aferrarse a esta negación de la vejez es su forma de intentar permanecer eternamente jóvenes.

A raíz de este pensamiento, surgió como consecuencia una necesidad por retratar la inexistencia de la vejez mostrando a ancianos en momentos que disfrutaban, se sienten felices y se demuestran a ellos mismos que siguen siendo jóvenes.

De esta forma pretendo exponer diversas maneras de vivir la vejez, ya sea solo o en pareja, enfermo o sano, que en cualquiera de estos contextos, el sentimiento de juventud, va a acompañarnos siempre.

Cuando empecé a investigar sobre el sentimiento de juventud durante la ancianidad, no tenía claro cual iba a ser el resultado, pero sí sabía a ciencia cierta que a través de mis fotografías quería desmitificar la creencia de que hacerse mayor es un cúmulo de tristeza. No puedo negar que tiene una parte dolorosa, y es una tanto complejo separarla de su connotación negativa, pero cuando logramos ver más allá, podemos apreciar que es una etapa más de nuestra vida que, como todas, tiene mucho que ofrecernos.

Mediante este trabajo quiero abrir las puertas para que empecemos a crear en nuestra mente una imagen diferente de lo que supone envejecer y poder brindarle a la gente que se encuentra a las puertas de esta fase una versión desdramatizada que no apele al miedo y al dolor.

También me propongo retratar a los protagonistas en momentos donde se sientan cómodos y felices y se les vea disfrutar realmente de sus vidas con la intención de crear un vínculo que conecte a jóvenes y ancianos.

En muchas ocasiones y sobre todo, la población más joven, invisibiliza a la tercera edad llegando a deshumanizarla y tratando a los más mayores como a una carga que hay que soportar. Por ello a través de estas imágenes quiero crear un conexión bajo el concepto de 'disfrutar de la vida' que caracteriza a la etapa de la juventud, y de esta forma ayudar a los jóvenes a ver a los ancianos como a iguales. Con oportunidades y derechos.

De todas formas, a través de este trabajo pretendo mostrar la vejez en todas sus dimensiones, y eso puede incluir retratar tanto problemas físicos como psicológicos, por lo que la meta más retadora de mi trabajo ha sido ofrecer imágenes tanto

positivas como negativas de esta etapa y conseguir que el impacto de lo positivo, tenga más fuerza y significado que todo lo negativo.

3. Objectives

As I was knowing the protagonists in a closer way I started finding new questions and different goals that were divergent from those at the beginning.

At first I wanted to stand out the idea that youth and longevity are eternally united and having one does not exclude to have the other. What means that you can be old, but also young. As I spent more time with the people portrayed, I realized that they did not really feel old, in some occasions, they seemed offended when I used words like, I even offended them when I spoke in a very respectful way so I came to the conclusion that to hold on to this denial of old age is their way of trying to remain eternally young.

To capture this thought, I wanted to portray the inexistence of old age by showing elders in moments of joy and happiness. Moments that prove to themselves that they are still young.

My main objective in this project is to show that doesn't matter if you are sick or healthy, if you are 65 or 95, if you live alone or in company or if you can walk or not, neither of these means that you have to feel old. In any of these contexts, the feeling of youth, will always be by our side.

I can't deny that growing up can be hard but through my pictures I want to destroy the myths surrounding the aging to stop thinking about it like an accumulation of sadness. Of course it has a painful part, but when we see further, we can appreciate that it is only one more stage of our life that, like all of them, has a lot to offer.

Through this work I want to open the doors to start creating in our minds a different way to imagine what it means to grow up, and also be able to give to the people who are at the doorstep of this phase a non-dramatic version that has no relation with fear and pain.

I also want to create a bond between young and old people through the portrait of the protagonists in moments where they feel comfortable and happy because on many occasions, the youngest population, does not take into account the elderly, dehumanizing them and making them undetectable for the rest of the society.

In this way, under the concept of 'enjoying life' that characterizes the stage of youth, I want to show to the young people that there are not big differences between youth and longevity. We both are still people with rights and opportunities.

Anyway, through this work I don't want to avoid talking about the bad things of getting old, because they are an important part of the process. That's why I think one of the most difficult challenges in this project is to show the reality of the elderly (with good and bad things) and try not to put the strength of the message in the negative parts.

4. Marco teórico

Dependiendo del contexto y la persona de referencia, la vejez se puede interpretar y definir de muchas formas distintas, pero a la hora de la verdad existe un canon en nuestra sociedad que describe claramente la imagen del anciano. Esta percepción, por desgracia, se caracteriza por el no reconocimiento de las personas adultas mayores como sujetos de derecho, es decir, que a la hora de hablar de la madurez, hablamos de términos relacionados a la invisibilización, la enfermedad, la muerte, el maltrato y la deshumanización.

Actualmente, según estudios realizados por Population Pyramid un 19,5% de la población española tiene más de 65 años, por lo que casi 9 millones de españoles forman parte de la tercera edad. A pesar de estas cifras, la mala percepción que tenemos de esta etapa de nuestra vida tiene como consecuencia la indiferencia hacia los derechos y necesidades de la gente mayor, dando lugar a la discriminación, el abandono y el maltrato de los ancianos.

Como en todo, siempre existen excepciones que velan por las buenas prácticas, la socialización y la integración de los adultos mayores en el día a día de una sociedad donde el poder, las oportunidades y las capacidades están dictaminadas por la edad. Por ello, con este trabajo me gustaría participar en una transformación cultural, altamente requerida, que implique cambios en las actitudes y opiniones para dar lugar a una representación más humana de la madurez y que se ajuste de una forma más real al día a día de estas personas.

El ideal de la vejez ha sido profundamente tratado en el arte a lo largo del tiempo, centrándose en retratar la extraña belleza y atracción que produce ver cómo algo se desvanece, muta y muere.

El arte tiene la maravillosa característica de contar con una amplia libertad a la hora de tratar cualquier temática, más allá de su aceptación social o de ser políticamente correcta o no. Ofrece la posibilidad de mostrar y plasmar sin tapujos puntos de vista crueles y realidades atroces, pero sea como sea, logra equilibrar la balanza mostrando en cualquier materia una incómoda belleza.

Como no podía ser de otra forma, a lo largo de la historia de la fotografía multitud de fotógrafos han tratado el tema de la vejez desde un punto de vista documental, ya sea clásico o contemporáneo, todos ellos han ofrecido su grano de arena en construir una imagen social de la madurez a través de fotografías de tareas cotidianas, captando instantes simples pero llenos de significado.

A pesar de ello, durante mucho tiempo el campo de la fotografía ha colaborado en la construcción de esta imagen social negativa que tenemos de la vejez dada la belleza estética y el atractivo que produce ver las transformaciones de nuestro físico en personas ajenas a nuestra vida. De esta forma los ideales de soledad, muerte, enfermedad, dependencia y falta de capacidades se han visto reforzando en nuestra sociedad dando lugar a un miedo atroz a envejecer, creando como consecuencia, la censura hacia los ancianos.

Como a lo largo de este trabajo he querido destacar los puntos positivos de la vejez pero sin dejar de lado el ambiente caduco de la madurez, uno de los referentes principales que me han servido para elaborar este proyecto ha sido el trabajo de Nicholas Nixon, quien dedicó una gran parte de su trabajo a retratar tanto a personas mayores como a enfermos en momentos de extrema vulnerabilidad.

Más concretamente, he destacado sus fotografías realizadas en la serie *People with AIDS* (1988), ya que creo que el objetivo de mi trabajo es bastante similar, en cierto modo, al que Nixon tenía con este documental.





A lo largo de los años 80, el miedo que se tenía hacia el SIDA y la gente que lo padecía, sumado a los prejuicios y el odio, lograron desprender a los afectados de su humanidad de la cara a la sociedad, convirtiéndolos en despojos y meros enfermos que merecían una enfermedad por ser de la forma en la que eran.

Nixon, a través de sus imágenes, capta todo lo contrario a este constructo social que se había creado entorno al SIDA, sus imágenes son una perfecta representación de humanidad.

Las fotografías que dan forma al proyecto de Nixon muestran cómo, poco a poco, la fuerza se apaga pero en la vida, no hay nada más humano que morir, por ello, con un total respeto hacia los pacientes y sus familias, Nixon capta en cada imagen momentos desgarradores llenos de afecto, donde el espectador, logra ver a los retratados no de una forma amarga o incómoda, sino sensible y piadosa, llegando a sentir el dolor de la inevitable pérdida.

Para mi este trabajo ofrece al mundo una visión tierna, delicada y emotiva de las secuelas de una enfermedad deshumanizada y prejuzgada, brindándoles a los protagonistas una oportunidad más de mostrarse como seres queridos, personas humanas con derechos.

El objetivo que persigo a través de mi proyecto, tiene una gran relación a lo que percibo de la obra de Nixon, ya que a través de fotografías de sentimientos comunes entre las distintas franjas de edad, quiero crear un vínculo que demuestre que las diferencias son inexistentes y que los derechos que merecemos son los mismos independientemente de nuestra edad.

La vejez y la enfermedad se convirtieron en temas recurrentes para Nixon, otro ejemplo que me ha ayudado mucho a la hora de comprender mejor el valor del paso del tiempo es su serie *Las hermanas Brown* donde su mujer Bebe, posa junto a sus tres hermanas en una misma imagen replicada a lo largo de 40 años.



Estas fotografías tienen cierto aire de álbum familiar que nos traslada al recuerdo de momentos pasados y emociones juveniles. Pero lo que desconcierta y fascina de esta serie, a medio camino entre la objetividad documental y la intimidad emocional, es por supuesto, el cambio. No es de extrañar entonces que esta obra sea una representación perfecta que ponga en valor los cambios y transformaciones a las que el paso del tiempo nos somete.

A pesar de que cada fotografía sea igual, con las mismas protagonistas, y en una pose similar, es indiscutible el cambio en sus rostros. Todas y cada una de ellas se ve, poco a poco, imagen por imagen, afectada por el paso del tiempo de un año a otro. Por esta razón esta obra cobra tanto sentido cuando se observan todas las fotografías juntas, porque una imagen por si sola es inmutable, pero al apreciar el conjunto, el velo invisible del tiempo cae de golpe.

Lo que personalmente, he puesto en valor de esta serie y me ha ayudado a fortalecer mi discurso sobre la eterna juventud es que en contraposición de lo innegable del paso del tiempo, hay cosas que este no logra alterar.

A pesar de que el trabajo de Nixon de People with AIDS tenga un carácter de documental clásico, no es esta característica la que he destacado de su obra, sino la forma en la que consigue tratar una temática muy delicada resaltando de ella los valores humanos más auténticos por encima de la tristeza y el dolor.

Nixon fue un referente muy útil a la hora de abarcar la temática de la vejez de una forma cercana sin caer en la tentación de deshumanizarla. Pero en lo relativo al género documental me sostuve de otros referentes que me ayudaron a comprender más profundamente las características y objetivos de este formato.

Desde sus orígenes, la fotografía se consideró como una ventana al mundo, como una herramienta que serviría para reflejar cada instante, por ello nace con la pretensión de registrar lo visible. A pesar de que la fotografía, al final, es una representación, no es de extrañar que desde este primer momento, ya se le atribuyeran unas características ideales para documentar y denunciar sucesos sociales, obviando, en cierta medida, sus propiedades de creación y por lo tanto, su subjetividad.

Podemos definir, dentro de la fotografía documental, dos atributos básicos que la caracterizan: en primer lugar, su capacidad para transmitir la verdad del mundo y en segundo lugar su disposición para comunicar el punto de vista del fotógrafo.

El poder que tiene la cámara en la fotografía documental no es nada sin el fotógrafo que hay detrás, ya que durante mucho tiempo el documental se concibió como una forma de mostrarle al mundo su propio reflejo, enfatizando en sus defectos con un potente carácter de transformación social que velaba por despertar conciencias mediante el retrato de injusticias. La fotografía social, debe servir a un fin (Walker Evans, 1971)

Un claro ejemplo de documentalistas sociales son Jacob Riis (1849-1914), quien denunció las condiciones de vida infrahumanas en los barrios pobres londinenses y Lewis Hine (1879-1940), quien documentó ampliamente el trabajo infantil con un carácter, como no, de denuncia. Ambos, convirtieron la fotografía documental en un reclamo para despertar conciencias a través del estudio de la condición humana.

A lo largo de la historia, muchos fotógrafos descubrieron y apreciaron el potencial de la fotografía documental con el objetivo común de la concienciación social y las reformas colectivas. Fotógrafos como Walker Evans o Dorothea Lange colaboraron en esta lucha social mediante fotografías que, independientemente de la escena, logran documentar un sentimiento común.

Por mi parte, utilicé a un artista más actual para comprender estas características básicas del documental fotográfico. Encontré en la serie *Days with my father* de Phillip Toledano muchos puntos comunes con mi proyecto, ya que de la misma forma, Toledano retrata momentos muy simples e íntimos de la rutina diaria de un familiar, en este caso, su padre, al cual fotografía durante lo que él percibe como sus últimos años de vida.

Buscando la eterna juventud



En estas imágenes podemos ver con facilidad la clara complicidad que existe en esta relación y la soltura que Toledano tiene para fotografiar a su padre en momentos de vulnerabilidad que le serían muy difíciles de presenciar a alguien ajeno su círculo.

Debemos tener claro que la fotografía documental clásica persigue registrar condiciones de vida diversas, congelando la realidad del momento a través de un enfoque objetivo, pese a que la mirada sea siempre subjetiva. Esta obra es un ejemplo perfecto que mediante una maravillosa simplicidad técnica, logra resaltar la fuerza de cada imagen, destacando que cada una de las fotos tomadas, podía ser la última, centrando la atención del espectador en la fragilidad y vulnerabilidad del personaje.

Una de las características más importantes de la fotografía documental que refleja esta obra es la utilización de retratos, primeros planos y planos medios que ofrecen al espectador la posibilidad de acercarse al personaje de una forma íntima, involucrándolo con todo lo que está sucediendo, no como un mero observador sino como un participante activo. Además, en algunas ocasiones se aprecian miradas a cámara que enfatizan esta petición por parte de la obra de que el espectador se una a ella.

A lo largo de esta serie, también vemos representado el peso que tiene el contexto que acompaña al personaje. En este caso, todas las fotografías se realizan en una misma casa pero en partes diferentes. Como bien hemos mencionado, el documental trata de recoger experiencias de vida concretas y por ello, no solo se centra en las personas sino que también destaca de una forma intencionada los elementos y las características que rodean sus vidas, creando un retrato más real y sincero del personaje.

Lo más interesante para el proyecto que ofrece esta obra de Toledano es la construcción narrativa que presenta. En este caso, no se aprecia de una forma tan clara un inicio, nudo y desenlace como en otros géneros. Esta obra es mucho más directa ya que la acción se desarrolla de forma cotidiana, siendo plana y prácticamente inexistente, por ello la ruptura se crea con el fallecimiento del padre de Toledano.

Desde el principio de la obra sabemos con anticipación que el desenlace recae en este tránsito, pero a pesar de ello, el espectador permanece expectante, envuelto en un proceso inquietante que, cuando finalmente llega, impacta y apena, a pesar de lo evidente del final.

Las sociedades vamos evolucionando con el tiempo, poco a poco se producen quiebras e hitos que marcan un antes y un después en nuestra forma de vivir. Gisèle Freund (2017) en su libro *La fotografía como documento social* afirma que “Cada momento histórico presencia el nacimiento de unos modos particulares de expresión artística que se corresponden con el carácter político, con las maneras de pensar y con los gustos de la época”. De esta forma llega un punto en el que la concepción clásica del documental no se complementa con las nuevas necesidades de los artistas.

De esta forma, Robert Frank representó un hito en lo referente al documental con su serie *The Americans*, ofreciendo un giro subjetivo a este género caracterizado por ser un fiel reflejo de una realidad inalterable. Hasta este momento, los fotógrafos documentales habían puesto el peso del significado de sus imágenes en lo externo, en problemas sociales referentes al sujeto en cuestión, pero Frank contribuye a comunicar la realidad psicológica por encima de la realidad visual, es decir, que las emociones del fotógrafo junto a su experiencia se vuelven tan importantes como su visión del mundo. Así, la interpretación de la fotografía engloba tanto aspectos de su forma como de su contenido, por lo que conjuga elementos objetivos con interpretaciones subjetivas. (Sánchez Ortega, 2011)

Buscando la eterna juventud



Si analizamos las fotografías que forman parte de la serie *The Americans*, podemos apreciar una importante característica del trabajo de Robert Frank y es su forma de romper con las limitaciones históricamente interpuestas en el género del documental, dando lugar a imágenes extrañas, desenfocadas o con angulaciones incómodas que no parecen más que el resultado de una mala técnica fotográfica pero que realmente exigen una minuciosa interpretación del espectador para ver más allá y lograr interpretar el mensaje que Frank expone.

El objetivo de Frank era crear unas composiciones documentales a raíz de su concepción de los americanos, no son solo americanos, son los americanos vistos por él.

De estas fotografías debemos destacar la forma en la que Frank, a través de capturas de momentos simples y cotidianos, construye el mensaje y la visión de los americanos. Para mí estas imágenes tienen vida propia, y al observar cada una de ellas puedo transportarme al momento posterior de la captura fotográfica porque evocan momentos conocidos que nosotros mismos hemos vivido y crean una sensación de inquietud, como si fueran una premonición de una acción que está por suceder, y es que, uno de los rasgos más característicos de la fotografía social es que, a fuerza de verla, nadie la advierte. Sus rasgos y características están plenamente aceptadas por todas las capas sociales. (Gisèle Freud, 1993) por ello el trabajo de Frank nos hace sentir cerca a la vez que lejos de una realidad que podría ser la nuestra.

A lo largo de esta investigación he podido comprobar que el papel del fotógrafo documental contemporáneo no es fácil, ofrece una mirada mucho más artística, compleja e íntima que, en muchas ocasiones comporta la obligación de tomar un rol narrador para poder darle sentido a los comportamientos retratados a través de técnicas de composición y estilos fotográficos que su lector moderno pueda descifrar.

A lo largo de mi trabajo siempre he pensado desde el punto de vista del documental clásico, pero a medida que fui avanzando también vi en referentes como Eugene Smith que han tratado ampliamente el género del foto ensayo, una gran similitud entre lo que ellos habían creado y lo que yo quería transmitir. De esta forma, para comprender la visión total del proyecto es necesario hablar del foto ensayo y sus características.

Eugene Smith fue quien acuñó este término durante el desarrollo de su obra fotográfica en Japón acerca de las villas de pescadores contaminadas por el mercurio. Smith entiende el concepto del foto ensayo como un cúmulo de principios y maneras de abordar un tema. Sus características principales se basan en la observación participante del sujeto a través de un trabajo de ciclo largo del cual tiene una total libertad creativa para apelar a la reflexión mediante el retrato de las emociones.

Desde este punto de vista, he entendido el foto ensayo como una forma de dotar a las fotografías de una multidimensionalidad narrativa que aporta un plus a su contenido, ofreciendo la oportunidad de entender la obra como un todo, con un carácter claramente reflexivo a la par que informativo. Es decir, un foto ensayo es una narración visual, un conjunto de fotografías que a través de una estructura coherente exponen un pensamiento.

En 1948 Eugene Smith a través de su obra Country Doctor muestra todas las características que hemos comentado anteriormente. En un primer lugar, Smith fotografía el ajetreado día a día del doctor Ceriani. Un joven médico que ha renunciado a una gran carrera para poder atender a los pacientes de un pequeño pueblo de Wyoming.

A primera vista, el objetivo de Smith en este proyecto no es más que capturar el día a día, los hábitos, costumbres y responsabilidades de Ceriani. Pero si este fuera realmente el objetivo básico del foto ensayo, no sería necesaria una observación prolongada ni una inmersión en la vida del retratado, pero lo cierto es que el foto ensayo quiere ahondar en cada uno de los rincones, quiere exponer con fuerza y

claridad los detalles de una forma de vida que antes no conocía. Alejandro Vázquez, en su libro *Anotaciones sobre el reportaje y el ensayo fotográfico* incide en la idea de que “el ensayista honesto se asumirá como una especie de antropólogo visual al reconocer formas de existencias distintas a las suyas que alimentan su conocimiento.”

De esta forma Smith comenzó un proceso de adaptación a la vida rural, integrándose de tal forma que la gente olvidase su faceta de fotógrafo. Quería confundirse con el papel de las paredes para no ser un factor condicionante en el comportamiento de las personas. Smith tardó 23 días en realizar todas las fotografías necesarias que darían forma a *Country Doctor*, así, indagando en las profundidades de lo cotidiano logró obtener unas capturas que plasmaron la esencia del protagonista.

Por otra parte, la faceta que más quiero destacar del foto ensayo es su construcción narrativa, es decir, cómo a través de las imágenes se crea una historia y con solo una mirada podemos crear en nuestra cabeza una idea aproximada sobre el contenido del trabajo. En esta revista no prevalece el texto, sino que la fuerza y la estructura del relato está dada en las fotografías, relegando la función del texto a la de un acompañamiento que refuerza la estructura de las imágenes.

COUNTRY DOCTOR

THE HUMBLE WOODEN BUILDINGS AND WIDE THIRTIETH STREETS OF ARDENBACH STRETCH ON A VOLCANIC PLATEAU SURROUNDED BY THE RISING ROCKY MOUNTAINS.

COMMUNITY ABSORBS MOST OF HIS TIME

Reminding him of a 150-mile-high plateau on the edge of the Rockies, Timoteo and transcontinental workers find the country beautiful, as does Gertson, who also finds it unusual to find workers in color. "Usually, as you go up and a sea of boats with him on edge, he can see the blue mountains. The town itself consists of about 150 small buildings, including the hospital, school, and a small gas station. When Gertson first came here, Colorado was already familiar with this environment and adjusted easily to it. She definitely stands out to read out the hills, which are far lower than those of an urban glaciologist and has long since grown used to the mountains of all kinds. One of the mainstays of her plans is to see a movie or play bridge. She has learned to accept all the problems of her husband's career except one. Even after four years of marriage, she still would not reconcile herself to the fact that her time is not her own. She and her two young sons must see him at unpredictable intervals, on special occasions (they or simply fall asleep waiting for him to finish his work.

THE HOSPITAL, now three stories from Gertson's house, is a new white wooden building with three separate wards which can accommodate a total of 18 patients.

AFTER MIDNIGHT, after an operation which lasted until 2 a.m., Gertson has a cup of coffee and cigar in the hospital kitchen before starting home. The nurses constantly admonish him to relax and rest, but because they are well aware that he cannot, they keep a pot of fresh coffee waiting for him at all hours.

CONTINUED ON NEXT PAGE 125

COUNTRY DOCTOR

HE MUST SPECIALIZE

HOME CALL, as it is, is Gertson's day. He prefers to treat patients who are close to the hospital, but because they prefer to be treated at home, he often makes home calls. He is a very busy man, and his patients are often in pain. He is a very busy man, and his patients are often in pain. He is a very busy man, and his patients are often in pain.

MINOR EMERGENCY (Gertson's office) is a very busy place. It is a very busy place, and it is a very busy place. It is a very busy place, and it is a very busy place. It is a very busy place, and it is a very busy place.

ANOTHER HOME CALL, this time to a woman's home, is a very busy day. It is a very busy day, and it is a very busy day. It is a very busy day, and it is a very busy day. It is a very busy day, and it is a very busy day.

THE DAY'S FIRST OFFICE CALL is made by a female nurse and his baby who have come to Remington from an exciting crash. Gertson's patients are of all ages and income groups and come from the hills as far as 30 miles away.

IN A DOZEN FIELDS

X-RAY PICTURE is explained to a mother by Gertson, who developed the ray gun himself. In addition to the X-ray machine, the hospital includes about 10,000 worth of equipment, including a \$5,000 catheter and an oxygen tank.

BROKEN RIBS, the result of an accident in which a horse rolled on its back, are treated with adhesive tape by Gertson. Many of his badly injured patients with broken ribs which would make it difficult to breathe will see him for an X-ray.

PROBLEMS OF AGE—in this case a slight deafness complicated by drops of ear wax—are daily brought to the doctor. Here, in an operationally important for its effect on the patient's health, Gertson removes the wax with a syringe.

WOES OF YOUTH fill Gertson's office with cases. Most are common diseases in the hands of a young man. Below, he uses a rubber tube to remove the stones which keep the throat of an infant he has just delivered.

De esta obra de Smith podemos apreciar el esfuerzo que hay por construir una introducción, un nudo y un desenlace a través de las imágenes. En un principio, a la hora de introducir al protagonista, se muestran fotografías que ayudan a contextualizar su situación: vemos el pueblo en el que reside y la cultura popular que lo rodea. A continuación, la vida del doctor comienza a activarse y Smith recoge una serie de labores médicas que Ceriani desarrolla a lo largo del día, ensalzando al doctor como un ente todopoderoso que tiene una solución para cualquier problema. Finalmente, el ensayo cierra con la vuelta a casa del Doctor, exhausto tras un duro día de trabajo.

Por supuesto, es necesario destacar la utilización de los pies de imagen que le aportan al lector una información extra, ayudándolo a fortalecer la idea que su mente está creando acerca del doctor, aportando matices y detalles. De esta forma el foto ensayo enriquece al lector en medida de que este debe tomar una actitud proactiva que lo lleve a reflexionar y participar en la creación de un ideal, de una forma de vida que hasta ahora desconocía.

4. Theoretical framework

Everyone has a different opinion about elderly, old age can be interpreted and defined in a lot of ways, but at the moment of truth there is a canon in our society that clearly describes the image of the elderly as something negative. This perception, unfortunately, is characterized by illness, invisibility, death and dehumanization.

Currently, according by Population Pyramid, 19.5% of the Spanish population is over 65 years old, this means that at least 9 million spaniards are part of the elderly. Despite this large number of people, we still thinking about old age as the worst stage of our lives. This thought has as a consequence discrimination, abandonment and mistreatment of the third age.

In our society, the opportunities and the power are given to the young people, when we get old we start getting troubles to make friends, look for a job or do activities that we use to do easily before. For this reason, with this work I would like to participate in a cultural transformation, that involve changes in attitudes and opinions in order to

bring a more human representation of aging because as in everything, there are always exceptions that watch over the elderly through good practices like socialization and integration, trying to include them in our day to day.

Over the years, art has found the way to show the strange beauty and attraction that comes from seeing something vanish, because the art has the freedom to treat any subject, beyond its social acceptance or being politically correct or not. It offers the possibility to show extreme points of view and hard realities, but in any case, art always finds a way to show these subjects on a balanced way

Throughout the history of photography many photographers have treated the subject of old age from a documentary point of view, and usually, they have all collaborated in the construction of this negative social image that we have of old age, given the aesthetic beauty that comes from seeing the transformations of our physique in people alien to our life.

As throughout this work I wanted to stand up the positive points of old age but without neglecting the bad things. One of the main references that have helped me to develop this project has been Nicholas Nixon, who dedicated a large part of his work to portraying elderly and sick people, showing the extreme vulnerability of their lives. More specifically, I have highlighted his photographs taken in the series People with AIDS (1988), because I think that my project have some similar goals talking about the bad reputation towards some collective.





Throughout the 1980s, the fear of AIDS and the people who was sick, mixed with prejudice and hatred, stripped them from their rights, showing them as people who didn't deserve to be loved anymore because of their life choices. Nixon, through his work, captures the opposite of this social construct that had been created around AIDS. His photos are a perfect representation of humanity, love and respect.

The photographs that are part of this project shows how the protagonists are losing their strength, they are dying, and there's nothing more human in this life than dying. In this way, Nixon shows a total respect towards the patients and their families, capturing in each picture moments that are full of love and affection, where the viewer doesn't feel uncomfortable, but sensitive and pious.

For me, this work offers to the world a tender, delicate and emotional vision of the aftermath of a dehumanized and prejudged illness. Through the process of taking these pictures, Nixon gives to the protagonists one more chance to show themselves as people with rights, people who love and feel.

I think that my project have some kind of connection with Nixon's project because Through my pictures of elderly having good moments I want to show to the youngest people who think that old aged are useless, that they still being people with rights and it's necessary to respect them and make them feel more confident and safe.

This subject becomes recurrent for Nixon, we can see another example that has helped me a lot to understand the value of the passage of time through his work *The Brown Sisters* where his wife Bebe and his three sisters, poses in the same photograph over 40 years.



These photographs seem a family album where you can see how people grow up and how their lives were, remembering past moments and youthful emotions. This work is a perfect representation that puts in value the changes and transformations that the passage of time make to us.

Although each photograph looks the same, they are changing with every picture. They seem in the same pose, in the same order, but picture by picture, they are also older. For this reason, this work makes so much sense when you look at all the photographs together, because an image in itself doesn't have the same power than when you appreciate the whole collection.

Although Nixon's work on People with AIDS has a classic vision of the documentary, it is not this quality that I have highlighted in his work. I wanted to stand out the way in which he treat with very delicate subjects, emphasizing the most human values of her work on a truly respectful way. Nixon was a very useful reference to not fall into the temptation to dehumanize the aging.

In relation to the documentary genre I was supported by other references that helped me to understand more deeply the qualities and goals. At the beginning, photography was considered as a window to the world, as a tool that would help us to capture faithfully the reality. Despite the fact that photography, in the end, is a representation of what we see, it is not surprising that from this first moment, it

showed the perfect characteristics to document and denounce social events, obviating, in some way, its subjectivity.

Talking about the classic vision of the documentary, we can define two basic attributes that characterize it: firstly its ability to display the truth of the world and secondly its willingness to show the point of view of the artist.

The power that the camera has in documentary photography is nothing without the photographer behind it. At the beginning the documentary was conceived as a way to show the world its own reflection, emphasizing its defects with a powerful character of transformation social that watched to awaken consciences through the portrait of injustices. Social photography must serve an end (Walker Evans, 1971)

Some of the best examples of social documentalists are Jacob Riis (1849-1914), who denounced the poor living conditions in London's neighborhoods and Lewis Hine (1879-1940), who documented child labor with, of course, a critical point of view.

Throughout history, a lot of photographers worked the potential of documentary photography with the common goal of get social changes and collective reforms. Photographers like Walker Evans or Dorothea Lange collaborated in this social struggle through pictures that, independently of the moment, try to photograph a common feeling.

In order to get more current artist to understand these basic characteristics of the classic documentary, I found in Phillip Toledano's work *Days with my father* many common points with my project, considering that, as me, Toledano portrays very simple and intimate moments of the daily routine of a relative, in this case, his father.

Buscando la eterna juventud



Along these photos we can easily understand the bond of complicity that exists in this relationship and the ease that Toledano has to photograph his father in moments of vulnerability that would be very difficult to see for someone outside his circle.

In this way, we can say that classical documentary photography seeks to register diverse living conditions, freezing the reality of the moment through an objective approach, although the gaze is always subjective. This work is a perfect example that stands out the fragility and vulnerability through a really simple technique, focusing the attention of the viewer on the idea that every picture can be the last.

I think that one of the most important features of this example in order to understand the characteristics of documentary photography is the use of portraits, close-ups and medium shots that approach the character to the viewer on a really close way, involving him into everything that is happening. Also, on some occasions Toledano's father looks at camera, trying to capture the viewer's attention.

Another thing that helped me to organize the structure of my project was the way that Toledano compose the narrative construction of his story. Through a bunch of pictures, he tells a story, but the difference between Toledano's work and the narrative structure that we are used to is that Toledano's is very direct. In this case, there's not a clear a beginning, middle and end as in other genres. Here the action takes place on a daily basis, being flat and practically non-existent, for that reason the end is striking, because there's a point where Toledano's father just disappear.

Societies keep evolving over time, little by little, there are bankruptcies and milestones that mark a before and after in our way of life. Gisèle Freund (2017) in her book *Photography as a social document* states that "every historical moment witnesses the birth of particular modes of artistic expression that correspond to the political character and the ways of thinking of the time."

In this way Robert Frank represented a milestone in relation to the documentary with his series *The Americans*, offering a subjective perspective to this genre characterized by being a faithful reflection of an unalterable reality. Until then, documentary photographers had placed the weight of the meaning of their shoots on the outside, on social problems related to the subject in question, but Frank contributes to communicate psychological reality over visual reality. Now the emotions of the photographer along with his experience become as important as his vision of the world, so it combines objective elements with subjective interpretations. (Sánchez Ortega, 2011)



If we analyze the photographs that are part of this project, we can appreciate an important quality on Frank's work in his way of breaking with the limitations historically interposed in the genre of the documentary, taking pictures with strange angulations, or out of focus that can seem the result of a bad photographic technique. Only when we are capable of look beyond, we can understand what he wanted to manifest.

Frank's goal was to create documentary compositions based on his conception of the americans, they are not just americans, they are the americans seen by him. Through captures of simple and daily moments, he builds a vision of the americans. For me these shoots have a life of their own, and by observing each one of them I can imagine the exact moment after the capture of the photograph because they evoke known instants that we ourselves have experienced and that's why Frank's work makes us feel close to him at the same time, far from a reality that could be ours.

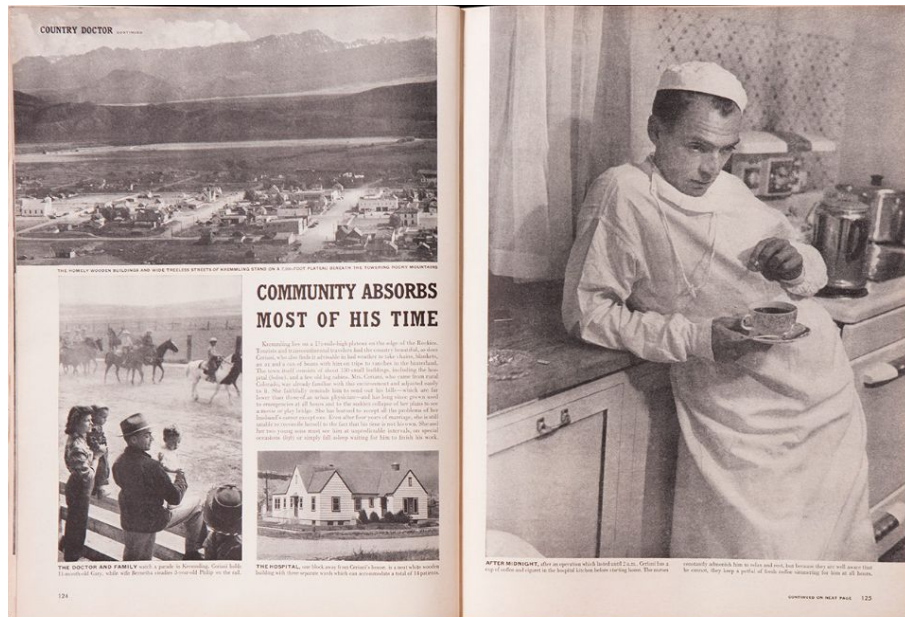
Throughout this investigation I have been able to verify that the role of the contemporary documentary photographer is not easy, it offers a much more artistic, complex and intimate look that, in many occasions, involves the obligation of taking a narrative role in order to make sense of the behaviors portrayed through compositional techniques and photographic styles that the modern reader can decipher.

From the beginning I have always thought about my project from the point of view of the classic documentary but as I progressed I also found references like Eugene Smith who have dealt extensively with the genre of photo essay, and there is a great similarity between what he had created and what I wanted to show. In this way, to understand the total vision of the project it is necessary to talk about the photo essay and its characteristics.

Eugene Smith was the first to coin the term of photo essay during the development of his photographic work in Japan about the fishing villages contaminated by mercury. Smith understands the concept of photo essay as an accumulation of principles and ways of approaching a topic. Its main characteristics are based on the observation of the subject over the time, and here, the artist has a total creative freedom to appeal to the reflection through the portrait of the emotions.

From this point of view, I understand the photo essay as a way to provide the photo with a narrative multidimensionality that contributes a plus to its content, offering the chance to understand the work as a complete project, with a clearly reflective posture.

In 1948 Eugene Smith through his work *Country Doctor* shows all the features that we have commented previously. In the first place, Smith take pictures about the day-to-day of Dr. Ceriani, a young doctor who has given up a great career to be able to take care of the patients of a town in Wyoming.



At the beginning it can seem that Smith's goal in this project is to capture Ceriani's day-to-day habits, customs and responsibilities. But if this were really the basic objective of the photo essay, it would not be necessary a prolonged observation or an immersion in the life of the portrayed, but the truth is that the photo essay wants to delve into each of the corners because this genre looks for reflection through the exhibition of details of a way of life that we didn't know before. Alejandro Vázquez, in his book *Notes about the photographic essay*, defend the idea that "the honest essayist will assume himself as a kind of visual anthropologist by recognizing forms of existences that feed his knowledge."

With this purpose, Smith began a process of adaptation to rural life, integrating in such a way that people forgot his role as a photographer, he wanted to be transparent and not be a conditioning factor in the behavior of people. Smith took 23 days to make all the necessary photographs, thus, investigating in the depths of everyday life, he could obtain shoots that captured the essence of the protagonist.

On the other hand, the quality that I most want to highlight from the photo essay is its narrative construction: how through the pictures he creates a story that with only one glance we can imagine the content of the work. In this magazine the text does not prevail, what matters at this moment is the strength of the images and the text is a way to support the story told by the photos.

From this work of Smith we can appreciate the effort to build an introduction, a climax and an ending through the images. At first, when introducing the protagonist, photographs show the context that help to understand his situation: we see the town where he lives and the popular culture that surrounds him. Next, the doctor's life begins to activate and Smith collects a series of medical tasks that Ceriani develops throughout the day, extolling the doctor as an all-powerful entity that has a solution to any problem. Finally, the essay closes with the return to the Doctor's house, exhausted after a hard day.

Of course, it is necessary to emphasize on the use of image captions in the order to provide to the reader an extra information, helping him to strengthen the idea that his mind is creating about the doctor, providing nuances and details. In this way the photo essay enriches the reader in a way that he has to adopt a proactive attitude that leads him in the creation of an ideal, a way of life that until now was unknown.

5.. Estructura del trabajo

5.1. Antecedentes

Cuando comencé a buscar ideas para la realización del TFG, los temas que tenía en mente eran muy distintos a lo que ha terminado siendo. Incluso cuando ya me decante por este proyecto en concreto, a medida que fui haciendo fotografías y entrevistas todo fue cambiando y creciendo.

En un principio, mi idea era realizar un fotodocumental sobre mis abuelos porque, como ya he mencionado con anterioridad, acababan de sufrir altibajos en su salud y dedicarles el tiempo de este trabajo me pareció una forma apropiada para distraerlos después de un mal momento, y además, me ofrecía la posibilidad de pasar más tiempo con ellos.

El objetivo de este primer borrador se basaba en plasmar fotográficamente la premisa común entre mis abuelos de que ser viejo no excluye sentirse joven a través de unas capturas fotográficas de momentos cotidianos donde se apreciara que siguen siendo personas que se valen por sí mismas.

De alguna forma, creo que en esta primera versión del trabajo, no conseguí retratar con tanta fuerza los momentos positivos de su vida, porque en realidad, no retraté ningún momento realmente feliz, eran todo instantes cotidianos que pretendían mostrar que a pesar de su edad, seguían siendo personas que permanecían activas, ágiles y dinámicas pero estas capturas no lograban transmitir al 100% el objetivo de mi trabajo.

Además, las fotos sobre el cambio físico y las enfermedad, es decir, las imágenes que representan lo negativo de la vejez, tenían mucha más potencia que el resto por lo cual, la meta básica del proyecto se veía eclipsada por el dolor.

Tras revisar el resultado del trabajo, decidí que ampliar la muestra del proyecto y utilizar las vivencias de más ancianos para poder ilustrar de una forma más

completa y diversa las experiencias con la longevidad podía resolver en cierta medida estos problemas que me habían surgido a lo largo de esta primera versión.

En ese momento tuve la sensación de que añadir gente externa a mí al proyecto rompía en cierta forma toda su lógica, ya que tanto la ideación como la justificación de llevar a cabo el trabajo de esa forma, se centraba en el protagonismo de mis abuelos.

Aunque aparentemente pueda parecer un cambio insignificante, en mi interior tenía la sensación de que todos los objetivos a los que aspiraba, de esta forma, no tenían coherencia ¿Cómo podía justificar añadir a más gente en un proyecto que trataba sobre mis abuelos?

Finalmente llegué a la conclusión de que tenía que reformular el trabajo de una forma en la que pudiese complementar las vivencias de mis abuelos con las de otras personas y para ello hice un ejercicio autorreflexivo sobre qué había aprendido hasta ahora de la vejez.

Hasta ese momento contaba con el punto de vista de un hombre viudo que vive solo junto a la opinión de una pareja, pero hay muchas más formas de vivir la vejez. ¿También se sentiría joven alguien que no puede moverse con facilidad? ¿También se sentiría joven alguien que vive en una residencia? De esta forma obtuve el nuevo motor de mi proyecto actual: conocer diversas formas de afrontar la vejez demostrando que el sentimiento de juventud se encuentra en cualquier contexto.

Esta vez, para resolver los problemas que tuve en la versión anterior, intente capturar imágenes no de momentos tan comunes, si no de los momentos en los que realmente se sintieran vivos. Momentos que caracterizaran su día a día haciéndoles disfrutar de su vida y demostrando, una vez más, que la edad no es una barrera para ser feliz.

5.2. Preproducción

Para poder enfatizar en la idea de que la vejez es meramente un proceso de cambio físico y que la juventud nos acompaña siempre a lo largo de nuestra vida, he realizado fotografías a la par que entrevistas a cinco personas diferentes comprendidas entre los 75 y los 95 años que comparten el ideal de que durante este proceso indefectible, no han sentido el peso de la edad.

Cada uno de ellos, está caracterizada por un contexto diferente y representan formas totalmente distintas de afrontar la vejez. Algunos lo hacen en pareja, otros solos, algunos en su casa y otros en residencias, algunos están enfermos y otros sanos, pero todos ellos se encuentran unidos por una misma premisa y es que a pesar de ser mayores, ninguno se siente viejo.

A la hora de ponerme a trabajar en el proyecto lo primero que necesité tener claro eran las personas que iban a participar en él. Hasta este momento tenía confirmada la participación de mis tres abuelos, pero para ampliar la muestra quería contar con al menos dos personas más: un residente de una residencia de la tercera edad y una persona que tuviera unas condiciones físicas un poco más complejas que los personajes anteriores.

Con la inclusión de estos nuevos personajes quería exponer dos contextos muy diferentes a los anteriores y demostrar que a pesar de las diferencias no importa cómo vivas la vejez, el sentimiento de juventud es perpétuo.

Para obtener la colaboración de estos personajes me desplazé a dos residencias de ancianos y propuse mi proyecto como una posible actividad en la que quizás alguien podría estar interesado. Por fortuna, obtuve una amable respuesta por parte de una de las entidades, y rápidamente encontraron a un residente dispuesto a colaborar en mi proyecto. Para mi sorpresa, se trataba de alguien que, además de vivir en una residencia también contaba con problemas relacionados a su movilidad, las dos características que quería representar.

Por este motivo, opté por buscar un nuevo perfil para la quinta y última persona que formaría parte del proyecto; para ello me trasladé a una asociación de la tercera edad, donde se facilita la integración a la vida social mediante grupos y actividades con el fin de encontrar a alguna persona que se beneficiara de estas instalaciones y quisiera colaborar conmigo, alguien que tuviera la libertad de vivir en su casa pero socializando gracias a una institución. De esta forma logré la participación de todos los personajes que le darían forma a mi proyecto.

Presentación de personajes

Rafael (77) y Aurora (75): llevan más de 50 años casados y ahora que él ha pasado por una compleja operación, ella ha estado en todo momento a su lado. Envejecer en pareja elude muchas de las preocupaciones que atañen a los ancianos. La compañía, el amor y la tranquilidad de estar juntos abre las puertas de nuevas experiencias y planes de futuro.

José María (90): durante los últimos 10 años ha tenido que vivir sin su esposa, y aunque no pase ni un día sin recordarla, ha aprendido que el problema no reside en estar solo, sino en sentirse solo; por lo que todos los días se mantiene activo y abierto a nuevas actividades y círculos sociales en los que disfrutar de su tiempo.

Rosa (78): llamada 'La Alemana' viaja constantemente para visitar a sus hijos y nietos que desde hace más de 50 años residen en Alemania, donde ella vivió durante los 60. Ahora invierte su tiempo libre en su salud, su bienestar y su físico en las actividades que proporcionan los centros sociales para la tercera edad.

Lola (95): hace más de tres años que vive, por voluntad propia, en una residencia debido a problemas de movilidad. A causa de una caída tuvo que pasar por una operación en su pierna izquierda de la cual aún no se ha recuperado, pero las actividades y los amigos, le ayudan a olvidarse de estos problemas.

El siguiente paso dentro de esta preproducción fue decidir qué lugares serían los más apropiados para poder destacar las cualidades de cada uno de los protagonistas. Aunque en un principio la idea original era seguirlos la mayor cantidad de tiempo posible, era mucho más cómodo tanto para ellos como para mí, aparecer en momentos puntuales que sabía que eran importantes para ellos.

De esta forma logré formular en mi cabeza una especie de plano a través del cual relacioné a cada personaje con un lugar característico diferente que ayudaba a comunicar los sentimientos que quería plasmar.

Rafael / Aurora		José María		Rosa		Lola	
Sentimiento	Localización	S	L	S	L	S	L
- Vida en pareja	- Jardín	- Soledad	- Puerto	- Bienestar	- Poluquería	- Dependencia	Residencia
- Superación enfermedad	- Patio	- Independencia	- Bar	- Cuidado personal	- Estetician	- Diversión	
- Companerismo	- Hospital	- Libertad	- Casa	- Tiempo libre	- Manicura	- Socialización	
- Familia	- Comida familiar	- Tranquilidad	- Paseo	- Actividad	- Frutería	- Movilidad	
- Amor		- Amistad			- Restaurante	- Dificultad	
- Complicidad		- Autosuficiencia			- Asociación	- Comodidad	

De la misma forma que mentalicé este pequeño esquema de objetivos, también tuve que tener presente que el soporte final pretendía simular el reportaje de una revista, y por ello necesitaría un texto que acompañase a las imágenes. Pensé que la opción más adecuada sería contar con los propios testimonios de los personajes, es decir, su opinión personal sobre todas las cuestiones y tópicos relacionados con envejecer.

Por este motivo, a parte de la captura de imágenes, también realicé entrevistas con la intención de que me sirvieran de apoyo a la hora de contextualizar las fotografías y aportar más claridad a la narrativa del trabajo.

Todas las preguntas que realicé tenían como objetivo conocer mejor tanto a la persona como su punto de vista sobre la madurez, y la verdad, es que las respuestas que obtuve fueron muy distintas lo cual me sorprendió gratamente y me ayudó mucho a la hora de crear mi propia opinión respecto a este tema.

Algunas de las preguntas que hice fueron las siguientes:

- ¿Cuándo crees que se hace vieja una persona?
- ¿Te sientes viejo?
- ¿Qué es lo peor de hacerse mayor?
- ¿Qué es lo mejor de hacerse mayor?
- ¿Qué cosas te preocupan ahora?
- ¿Eres feliz con tu edad?
- ¿Qué cosas te hacen felices en tu día a día?
- ¿Piensas en el futuro?

Estas son las preguntas estandarizadas que realicé por igual a todos los participantes, después, según sus características y las cualidades que quisiera destacar de ellos, me centré en preguntarles sobre unos temas u otros.

5.3. Producción

Cada fotógrafo en el mundo tiene un estilo diferente y se centra en resaltar unas características u otras dependiendo de cuales son sus objetivos, por ello, a lo largo de este proyecto he tenido que tomar muchas decisiones que lograsen combinar mi estilo fotográfico con el fin del trabajo.

Debo recordar que todas las imágenes persiguen tener un estilo de documental clásico donde cada fotografía ayude al espectador a entender más profundamente la vida de los protagonistas desde un punto de vista cercano y agradable, mostrando cómo se puede vivir la vejez sin sufrirla.

Para hacer esta idea realidad, lo primero que necesité fue un material apropiado. En este caso utilicé una Sony A7II, que es mi cámara personal y con la que me siento más cómoda trabajando. Dentro de mi material fotográfico cuento con tres lentes que fui alternando en medida de las necesidades de cada fotografía, pero el que más gasté fue un objetivo 28-70 f3.5, ya que me pareció el más versátil dentro de las exigencias.

Como las fotos que quería tomar eran cercanas -planos medios y primeros planos- no necesité un objetivo con una mayor distancia focal, además, a pesar de no ser un objetivo fijo, al usarlo en un diafragma abierto, tiene un leve efecto de bouquet muy agradable para los retratos.

A pesar de ello, también utilicé un 50mm f1.8, que resalta mucho más este efecto y ofrece detalles más directos de los rostros y otros elementos. Con esta lente todo el enfoque se centra en un mismo punto logrando eliminar la atención de una forma muy sutil y estética de aquello que aparezca en un segundo plano.

Finalmente también utilicé, en algunas ocasiones, una lente fija gran angular 24mm f1.4. Aunque esta lente la suelo emplear en el ámbito paisajístico, quise probar qué tal casaría en este proyecto y dado que es realmente luminosa, la utilicé para

realizar fotos en interiores en los que quisiera resaltar la importancia de la localización.

A pesar de que estoy muy contenta con las imágenes que realicé con este objetivo, no lo gasté con frecuencia debido a lo delicado de la perspectiva y angulación que aporta. Mi intención era conseguir imágenes directas y claras y esta lente presenta una vista forzada y compleja que puede hacerse pesada si se repite con frecuencia.



También me gustaría destacar que utilicé todos estos objetivos debido a la gran cantidad de luz que ofrecen, son realmente luminosos y, teniendo en cuenta que no he utilizado ningún tipo de iluminación artificial, era necesario contar con lentes que pudieran aportar luz tanto en interiores como exteriores.

Hay dos razones principales por las que no he utilizado iluminación artificial: la primera es porque no quería ni podía seguir a los personajes acompañada de un foco, me parecía un accesorio innecesario y podía dificultarles el proceso de adaptación de la presencia de la cámara.

La otra razón es porque pienso que captar a los personajes en su entorno también conlleva los matices que aporta la luz natural. Teniendo en cuenta que las fotografías las he querido hacer a color justo para poder destacar estos detalles referentes a la luz, ya que no es la misma claridad la de un atardecer, que la de un amanecer, que la que encontramos en una cocina a la hora de la sobremesa. Mi

meta era plasmar la realidad del momento que estaban viviendo los personajes, y la luz entra dentro de las características que dan lugar al contexto de sus vidas.

Una vez logré seleccionar a todos los participantes, empecé a conocerlos de una forma más personal a través de una primera sesión sin cámaras para explicarles más a fondo el concepto del proyecto y simplemente hablar de sus vidas y sus intereses con la intención de que, poco a poco, se sintieran más cómodos con mi presencia.

Un detalle muy importante que tuve que tener presente durante todo el proceso de producción fue realizar las fotografías de una forma que, posteriormente se pudieran adaptar al formato del soporte final, ya que mi objetivo con este proyecto era elaborar una revista con fotos de carácter documental en un contexto de maquetación similar al reportaje. Por ello, a parte de hacer fotografías puramente centradas en los personajes, también destaqué las localizaciones, de la misma forma que tuve en cuenta tomar fotos que servirían para introducir a cada protagonista, así como detalles menos importantes pero que ayudaran a contextualizar sus historias. Además, también procuré hacer las fotos tanto en vertical como en horizontal para poder lograr, posteriormente, una maquetación más versátil.

La parte más compleja de la producción para mí fue conseguir unas fotos unificadas de los personajes ya que eran personas muy diferentes a pesar de ser tan parecidas. El estilo de vida de cada uno era distinto y me costó encontrar una forma de retratarlos destacando sus cualidades sin que hubiera disparidades en los resultados. Por este motivo, en algunas ocasiones, me vi obligada a repetir sesiones para intentar conseguir retratar un mismo sentimiento de una forma distinta con el objetivo final de que el conjunto de imágenes formara un todo y no parecieran trabajos diferentes.

Por otra parte, en cuanto a las entrevistas que me servirían de apoyo para el soporte final, normalmente las realicé en la primera sesión como una forma de

conocer mejor al retratado, crear un poco de confianza y conocer su opinión, aunque lo cierto es que a pesar de tener una batería de preguntas preparada, a lo largo de todo el proyecto ellos mismos fueron contándome muchos pensamientos, anécdotas y preocupaciones que fueron de gran ayuda a la hora de realizar el texto que acompañaría a las fotografías en el soporte final.

5.4. Posproducción

En lo referente al proceso de posproducción, el primer paso se centró en hacer una selección de las imágenes que utilizaría en el soporte final y por ello debí tener en cuenta varios factores referentes a la maquetación del reportaje. Pero antes de eso, hice una preselección basándome en unos parámetros simples que están intrínsecamente relacionados con el organigrama anteriormente presentado en el proceso de preproducción (figura 1) es decir que seleccioné las fotos en las que vi reflejadas el cumplimiento de estos objetivos previamente marcados, por lo que descarté muchas imágenes que no lograba transmitir los valores que quería plasmar.

Me centré en seleccionar aquellas imágenes que mostraban a los protagonistas realizando actividades que disfrutaban, de la misma forma que me quedé con momentos donde se les veía reír o se notaba que se sentían cómodos y felices con ellos mismos.

Por otra parte descarté imágenes demasiado dramáticas, bien sea por cuestiones de luz que aportaban a la fotografía un toque más tenebroso del que debería o bien por reflejar momentos reales de la vejez que no me interesaba retratar en este trabajo.

De todas formas, entre las fotos que he seleccionado, no todas destacan por ser momentos alegres, ya que tampoco he querido desdramatizar la ancianidad, sino

que a través de esta selección quise mostrar las dos caras de la moneda aunque la balanza se decante, en cierta medida, por enfatizar lo mejor que ésta ofrece.

Cuando tuve claras todas las fotografías que iban a formar parte del proyecto pasé a editarlas digitalmente con la intención de que fueran lo más fieles posibles a la realidad, el retoque fotográfico lo elaboré a través de Lightroom y se centra en subir levemente la saturación, la exposición y los negros con la intención de crear un contraste más marcado en el brillo de los colores, ya que la sensación que quiero aportar es de algo que está vivo y radiante, que se encuentra en su máximo esplendor y por ello me centré en estos parámetros para no distanciarme de la realidad ni ofrecer una imagen claramente retocada.

6. Soporte final

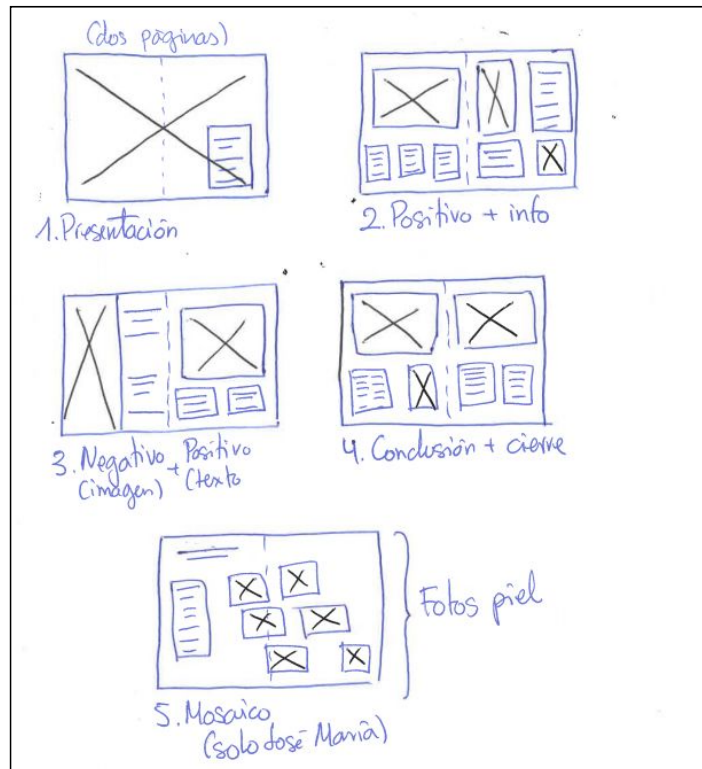
Cuando pensé en la forma de presentar mis imágenes para este proyecto tuve claro que quería hacerlo de una forma algo diferente a como suelen exponerse las fotografías de carácter documental. Además me pareció un tema que podía verse favorecido si lo acompañaba una explicación más reflexiva donde pudiera expresar todo lo que había aprendido a lo largo de este tiempo.

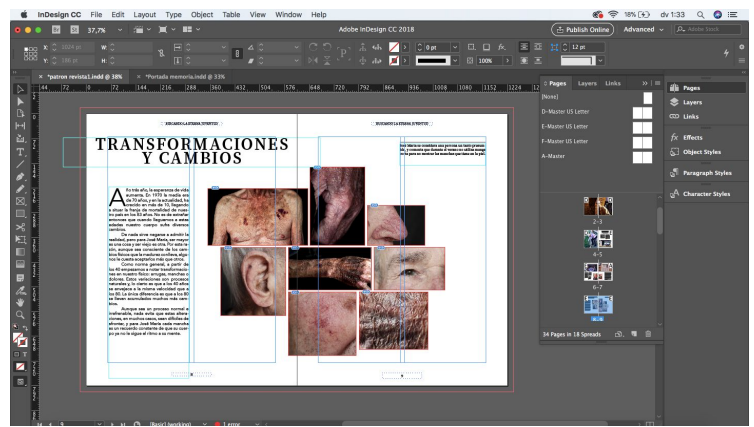
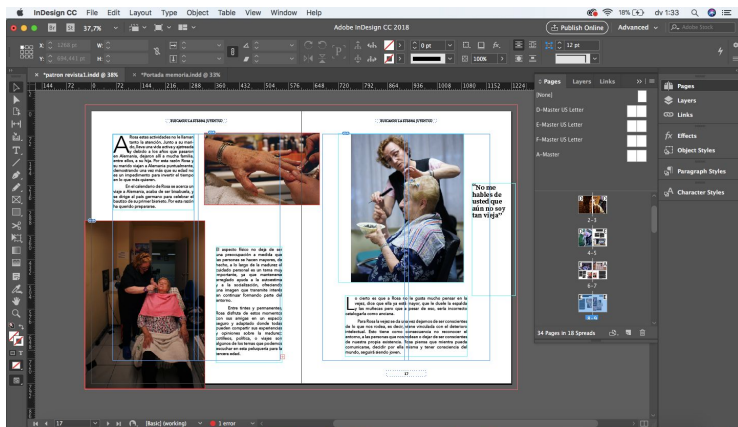
Por este motivo me decanté por crear un soporte que combinase las imágenes documentales con un texto y una maquetación propias del reportaje, ya que ofrecer el trabajo bajo este formato podría ser positivo a la hora de comprenderlo como un producto final real. Por ello intenté en lo máximo de lo posible que el proyecto simulara ser un reportaje que podríamos encontrar en el interior de cualquier revista y para lograrlo, el paso más complicado fue la maquetación.

A la hora de tomar las fotografías tuve que tener muy presente la organización de la revista, es decir, necesité ciertos tipos de imagen concretos que se repitieran con cada uno de los personajes como, por ejemplo, la foto con la que los introduciría.

Quería que esta captura estuviera compuesta por un plano medio de cada uno de los personajes principales en un entorno en el que se sintieran cómodos, ofreciendo, además un leve efecto de desenfoque al fondo. De este modo, a lo largo de la producción tomé siempre una foto del mismo estilo para, más tarde, en el proceso de maquetación, seguir una misma línea.

Para lograr esta consistencia en las fotografías, creé una plantilla que englobara los estilos de imagen que quería obtener y me sirviera de patrón tanto para la producción como para la maquetación del soporte final. Además también procuré realizar en cada sesión imágenes tanto en vertical como en horizontal para no crear ninguna limitación en el momento de maquetar el soporte final.





A pesar de este intento para organizar mejor la distribución de las imágenes, fue bastante complejo encontrar la forma más armónica, estética y visual de combinar las fotografías con el texto debido a la gran cantidad de posibilidades que me ofrecía la edición. Me gustaban muchos tipos distintos de combinaciones y fue un trabajo complejo lograr una maquetación definitiva, no tanto por la selección de imágenes si no por la distribución que tendrían en cada página de la revista.

La edición del soporte final la hice a través de InDesign y utilicé el patrón de varios semanales distintos que estuve hojeando con la intención de conocer las características de este formato para que mi trabajo no desentonara dentro de este estilo.

Algunos detalles técnicos que tuve que plantearme a la hora de empezar a editar fueron el tamaño del formato, el tipo de papel, la tipografía y los elementos visuales que aparecerían en cada página.

En lo referente al tamaño me decanté por unas dimensiones más grandes que el A4, pero sin llegar a ser un A3, ya que este tamaño es complejo de manejar en algunas ocasiones. Pero sí tenía claro no quería confeccionarlo en un formato estándar de A4 por cuestiones de diferenciación.

Por otra parte, pensé que el tipo de papel más indicado para el soporte de mi proyecto sería el papel reciclado por la concordancia que tiene la apariencia de este papel con la temática de mi proyecto. Me pareció un detalle algo metafórico. Aunque lo cierto es que es un tipo de papel más poroso y le resta un toque de brillo a la imagen, pero me pareció mucho más agradable que el papel satinado al que estamos acostumbrados a ver en las revistas.

Otra parte realmente importante del proceso de maquetación fue elegir una tipografía que concordase con el proyecto: en lo referente al título utilicé un estilo tipográfico de palo seco que fuese agradable y fácil de leer a la par que juvenil y estilizado, por lo que me decanté por una combinación de dos tipografías similares que son Neoteric y Rounded Elegance.

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ

En cuanto al interior de la revista, estuve debatiendo si utilizar una tipografía algo más típica, es decir, una fuente serif, pero finalmente me decanté por Lucida Grande debido a la similitud de la tipografía del título y la facilidad a la hora de comenzar con la lectura además de aportar una apariencia más estética y desenfadada que una letra de tipo serif.

ABCDEFGHIJKLMN
OPQRSTUVWXYZÀÅ

Finalmente, lo último que me quedó por añadir al soporte final fue el texto, lo cual supuso realizar algunos cambios al orden de las fotografías que había establecido previamente ya que el proceso que había seguido para darle forma al escrito fue,

primero ordenar las fotos de una forma que tuviesen un sentido narrativo visual y, a raíz de esto, redactar un texto que sirviera de apoyo a la historia que las imágenes formaban. No sé si fue la técnica más adecuada, pero entender las imágenes como una historia me ayudó a crear un texto más amplio, descriptivo, informativo y reflexivo para aportar todo mi conocimiento al reportaje.

En lo referente a la redacción, intenté crear un discurso que ayudara al lector a conocer más profundamente al fotografiado, enfatizando en las diferencias que hay entre cada uno de ellos y en la idea de que a pesar de sus edades, no se sienten mayores. Para no crear un texto puramente descriptivo, añadí datos de un carácter más informativo para apoyar y fortalecer mi discurso.

El objetivo final de este texto, al fin y al cabo, es inducir al espectador a un estado de reflexión acerca del papel de la gente mayor en nuestra sociedad, de replantearse la construcción estereotipada que existe de la vejez y ofrecer la información necesaria como para poder crear una visión más amplia y profunda sobre esta etapa.

7. Plan de explotación

Si quisiera llevar todo este trabajo a la realidad e intentar que su publicación se convirtiera en una realidad, tendría varias posibilidades, aunque las más destacables serían la publicación en papel del soporte final en dominicales como XL Semanal o Magazine o bien, publicar el reportaje en revistas digitales como Cultura Colectiva, Nueva Revista u Ojos Rojos o también elaborar una exposición fotográfica en un espacio adaptado.

Personalmente creo que de estas tres opciones, la publicación en revistas digitales y la exposición fotográfica son las que le exigen menos cambios a mi proyecto ya que los dominicales semanales a nivel nacional necesitan un tipo de fotografía más específico y amable con todos los públicos, sin imágenes impactantes como las de

heridas o eliminando el cariz triste del envejecimiento. Es decir, que para poder publicar mi reportaje en un dominical tendría que hacer cambios para adaptarlo a una línea más afable con el público.

Por otra parte, las revistas digitales, al estar enfocadas a un público más joven que los dominicales, son mucho más abiertas a la hora de mostrar cierto tipo de contenido. Por lo que cual, tanto la temática de este reportaje como las fotografías y el texto, podrían encontrar una salida positiva en este tipo de medios.

Para conseguir el interés de estos soportes, debería producir y enviar una pequeña muestra fotográfica que lograse llamar la atención lo suficiente como para querer ver el resto del proyecto. (Anexo 1)

Finalmente, otra opción bastante admisible (y la que más me gustaría) sería la de realizar una exposición ya que creo que este tipo de muestras ofrecen mucha más libertad creativa, tanto a la hora de tratar un tema como en el momento de exponer las imágenes, por lo que pienso que tanto esta opción como la alternativa de la revista digital no implicarían elaborar grandes cambios al trabajo original.

Además, en una exposición el espectador tienen la posibilidad de conectar con la muestra de una forma más íntima ya que el aire que se respira es el de una obra artística más competente. Igualmente, si quisiera realizar una exposición, podría añadir muchos elementos a la sala: en este caso crearía un retrato psicológico de cada uno de los participantes a través de elementos que los acompañen en su día a día para ofrecer a la instalación una tridimensionalidad más interactiva y llamativa.

De la misma forma, la exhibición podría contar con un díptico que explicase el contenido de la obra, y de la misma forma valiera para publicitarla. Una propuesta podría ser en la Loltja del Cànem, ya que se trata de una sala de la UJI en el centro de la ciudad a la que acuden una gran variedad de públicos dado a la diversidad de temáticas que se exponen. (Anexo 2)

8. Mercado al que va dirigido

Mi intención a la hora de crear este proyecto ha sido el de dirigirlo a dos tipos de público concreto: en primer lugar a los adultos que se acercan a la vejez (50-65) y que saludan a esta etapa con miedo o intranquilidad, para poder ofrecerles una visión más abierta donde la madurez no se represente como una carga.

Para llegar a este tipo de público, el canal más apropiado sería el del dominical, ya que las personas comprendidas entre estas edades son el público objetivo de este formato.

En segundo lugar también quiero dirigirme a un público más joven (20-50) ya que en nuestra sociedad imperan unos cánones de belleza y unas ideas de triunfo que significan todo lo contrario a lo que vemos reflejado en la ancianidad, de este modo, todo lo que tiene que ver con la decadencia física y social que conlleva la vejez se aparta e incluso se esconde, invisibilizando a las personas mayores y sus problemas.

Dirigiéndome a este público, pretendo evitar deshumanizar la vejez demostrando a través de las imágenes que a pesar de la edad, siguen siendo personas que disfrutan de su día a día, quieren, aprenden, se divierten y tienen mucho que ofrecer.

9. Plan de comunicación

A la hora de difundir este proyecto creo que existen diversas vías que podrían resultar adecuadas para lograr una mayor repercusión:

Lo más sencillo para dar a conocer el proyecto sería compartirlo a través de redes sociales como Facebook o Instagram, o bien, crear un soporte web desde el cual acceder a una breve descripción del proyecto y poder ver desde la misma página, mediante un PDF, el formato final del trabajo.

Por otra parte, una opción muy válida sería presentar el proyecto a concursos de fotografía o reportajes amateur como pueden ser los certámenes anuales de World Nomad, donde se premia a jóvenes talentos por la presentación de fotodocumentales y reportajes.

10. Derechos de autor

Tanto los derechos de autor como la cesión de los derechos de imagen son puntos realmente importantes a la hora de crear un proyecto fotográfico. Por una parte, la protección de los derechos de autor existe desde el mismo momento en que la fotografía se toma por primera vez, es decir, este caso, cada una de las imágenes me pertenece desde el mismo momento en el que las tomé.

Aún y así, he necesitado tener el permiso previo de todos los retratados para poder hacerles fotografías (Anexo 3), ya que después, cabe la posibilidad de que pudieran verse publicadas o expuestas, por lo que llegar a este punto y no contar con su consentimiento sería un gran problema a la hora de difundir el proyecto.

Una vez se cede la imagen de los participantes, los derechos pasan a ser únicamente de la persona que toma la fotografía y tan solo el autor o aquellos con los que comparte autoría, pueden reclamar los derechos.

De todas formas, otra opción válida que protege de una manera más efectiva el proyecto se basa en registrar la propiedad intelectual de dichas fotografías, pero en esta ocasión no se va a llevar a cabo dicho trámite ya que no se trata de un proyecto con una vida propia, es decir, la ideación de su distribución acaba con la venta del reportaje a medios de comunicación y no existe una distribución o exhibición por internet que pueda posibilitar su plagio o apropiación.

11. Resultados

A lo largo de todo este proyecto he tenido tiempo para tomar decisiones equivocadas, organizarme mal y cometer errores técnicos, pero de la misma forma, he tenido tiempo para descubrir y resolver estas dificultades que, al fin y al cabo, me han ayudado a mejorar cada punto de mi trabajo.

A medida que iba avanzando en este proyecto me di cuenta de que nunca había elaborado un trabajo tan extenso y completo, de que realmente el TFG se había convertido en un reto tanto a nivel técnico, ya que he empleado habilidades que hasta ahora, no sabía que tenía, como a nivel teórico, debido al trabajo de investigación que lo constituye.

Cuando empecé a elaborar el proyecto no era realmente consciente de las dificultades que me encontraría en el camino pero, ahora, puedo decir que el esfuerzo ha valido la pena.

En un primer momento, cuando tuve todas las fotos realizadas, pensé que el resultado era bastante positivo, me gustaba el conjunto que formaban todas las imágenes y estaba contenta con ellas, tanto en lo referente a la producción técnica como a la edición digital.

Aún y así, esta satisfacción se duplicó después de haber maquetado el producto final, es decir, cuando incluí las fotografías a la revista y añadí su correspondiente texto y maquetación, me apreció que el efecto visual que había creado podía compararse fácilmente con el de cualquier revista.

En ningún momento pensé que el resultado final fuese a gustarme tanto, a parecerme tan real y estético. Por ello creo que fue un gran acierto elegir este soporte como formato final del trabajo, ya que consigue aportar mucha más fuerza a las imágenes presentándolas como un conjunto bien estructurado.

Inciendo un poco más en la realización de las imágenes, debo decir que en algunas ocasiones me costó bastante, a nivel personal, ejecutar las sesiones fotográficas, ya que a pesar de que los retratados disfrutaban con ellas y participaban de forma proactiva, me sentí mal por haberlos puesto en una tesitura en la que tuvieran que realizar ciertas actividades físicas que algunos no tenían las capacidades de llevar a cabo con soltura.

En cuanto al contenido de las imágenes, lo cierto es que me hubiese gustado poder contar con la aparición de familiares cercanos y retratar a los protagonistas en un ambiente familiar en el que tuvieran la posibilidad de sentirse a gusto y queridos. Creo que en este contexto podría haber tomado fotografías que habrían aportado un plus al proyecto, pero incluso con mis propios abuelos fue muy difícil conseguir reunir estas condiciones.

Por otra parte, también me habría gustado poder captar momentos más felices de algunos de los fotografiados, pero debido a sus condiciones de vida y sus relaciones con su entorno, en algunas ocasiones fue algo muy complicado de conseguir y no quise tener que decirles “sonríe” para obtener este resultado, por lo que asumí conformarme con lo que su naturalidad me ofrecía.

12. Conclusiones

Lo más positivo que me llevo de este proyecto ha sido todo lo que he podido aprender, no solo a nivel académico, si no también las experiencias que he vivido con las personas mayores. Intentar plasmar mi visión de la vejez también ha influido en el hecho de tener que informarme y crea una visión estructurada y redonda sobre qué supone, para mucha gente, llegar a estas edades.

Por este motivo pienso que este proyecto ha sido muy fructífero y favorecedor para mi desarrollo personal, además de todas las aptitudes técnicas que he ido adquiriendo a lo largo de su producción.

A pesar de que durante los años de carrera nos enseñan los pasos a seguir para realizar este tipo de proyectos, siempre había trabajado en grupo, por lo que de una forma u otra, hay partes que no terminaba de dominar. Por esta razón una de las conclusiones que saco de este proyecto es que me alegra mucho el haberlo podido realizar sola, porque me ha forzado a profundizar en aspectos que antes no controlaba y que ahora, puedo decir con orgullo que he completado por mi misma.

La fotografía siempre ha sido muy importante para mi, es una actividad que me gusta realizar en mi tiempo libre y justo por ese motivo realizar un foto documental ha sido muy satisfactorio en muchos sentidos. En un primer lugar, he ampliado mis competencias en un género que, hasta ahora, prácticamente desconocía, ya que el campo de la fotografía que más me gusta es el paisaje y por ello, ha sido una experiencia muy distinta trabajar con personas y procurar captar sus sentimientos de una forma delicada, respetuosa y emotiva.

Por otra parte, he podido conocer referentes fotográficos que me han inspirado a la hora de crear y ver la fotografía desde un punto de vista distinto y más artístico y, finalmente, he logrado conocer el de una forma más amplia el sector de la fotografía en lo referente a las posibles salidas laborales que ofrece y que nunca me había planteado como la realización de reportajes o las exposiciones.

Además, este trabajo ha tenido un gran significado para mi en la medida de que he llegado a crear un producto final que en ningún momento me imaginé que sería capaz de hacer, además de haber colaborado en la puesta de valor de una etapa tan conflictiva como la vejez, aumentando mi respeto y aprecio hacia la gente mayor, sus actividades, costumbres y sentimientos.

Con todo este trabajo, realmente espero poder ofrecer una visión más completa sobre la ancianidad brindándole al lector la opción de reflexionar y reconstruir el significado de la vejez.

12. Conclusions

One of the most positive things that I have learned throughout this project is that I have been able to learn, not only at an academic level, but also in an emotional way along the experiences I have had with the elderly. In order to capture my vision of old age I had to profundize in it and I had heard to some hard experiences and sad moments that the interviewees had lived.

It was really sad in some moments to see how these people are being belittled by the simple fact of being elderly and I had the feeling that being part of my project helped them to feel a little bit loved and useful, because they are longing to be part of something but society does not usually provide opportunities. In some cases even their families have left them aside.

Although this part of old age exists, it isn't what I wanted to show, and sometimes this was really hard to get. Have the opportunity to know all these experiences and see the negative and positive aspects of this stage has helped me to expand my knowledge about old age. For this reason I think that this project has been very fruitful and favorable for my personal development, in addition to all the technical skills that I have been acquiring throughout the production.

Throughout the degree, we are taught the steps to follow to make a project like this, but normally we have to work as a team. Sometimes this is a pretty good thing because some people can help you to improve your skills or it can be useful to finish the project early, but in some cases, to work as a team can be the worst.

I never had a really bad experience working on a team but I can say proudly that having done this project by myself has helped me to learn a lot more because every time I had an idea, I had to do it by myself, and every time that I had a problem, I had to fix it by myself. All the problems and thought that I had along this project had helped me to learn skills that I didn't know I had.

Photography has always been very important to me, it is an activity that I like to do in my free time and for that reason making a photo-documentary has been very satisfactory in many ways. In the first place, I have expanded my skills in a genre that, until now, I was practically unaware of because I use to take picture of landscapes so, having to work with people was a very different experience. Trying to capture their feelings and thought were a really hard work but I tried to do my best and always in a respectful way.

On the other hand, along this essay I have had the opportunity to know new artists who had been useful as references for my work. Some of them inspired me on the creative part of this project, helping me to be more conscious about what I was doing and how I should do it.

Moreover, thanks to this project I have discovered many new job opportunities that photography offers and I never thought before. All these discoveries motivate me to continue taking photographs, discovering new points of view and interesting topics that can be portrayed.

In addition, this work has had a great significance for me because I created a final product that I never imagined I would be able to do, besides I learned a lot about old people and their values, activities and feelings and that's the reason why this project

became so important to me. Now my vision about the elderly has changed and I like to spend more time with them. With all this work, I really hope to offer a more complete vision of old age by giving the reader the option to reflect and reconstruct the meaning of old age.

13. Bibliografía

Natalya Reznik. (2013) Images of Elderly People in Contemporary Documentary Projects. Retrieved from http://vjic.org/vjic2/?page_id=2424

Gisèle Freund. (2017). La fotografía como documento social. Retrieved from https://ggili.com/media/catalog/product/9/7/9788425229947_inside.pdf

Vásquez Escalona, A. (2011). El ensayo fotográfico , otra manera de narrar. *Quórum Académico*, 8(16), 301–314. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3865249>

González Moro, A (2006) Gerontología y geriatría. Retrieved from http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/derribar_los_mitos_en_la_tercera_edad_etica_medica.pdf

Herrera Adela, Patricia. (2010). Reflexiones sobre la vejez y la muerte. *Health & Social Issues Journal of Behavior Health & Social Issues* <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v2.2.26788>

Barthes, Roland. (2009) La cámara lúcida

Frank, R. H. (1988). *Passions within reason: The strategic role of the emotions*. New York, NY, US: W W Norton & Co.

Ledo Andión, Margarita.(1995) *Perspectiva historico-técnica: la fotografía documental*.

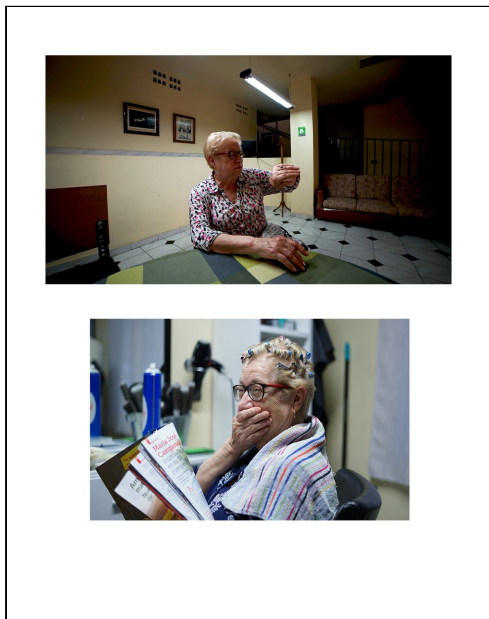
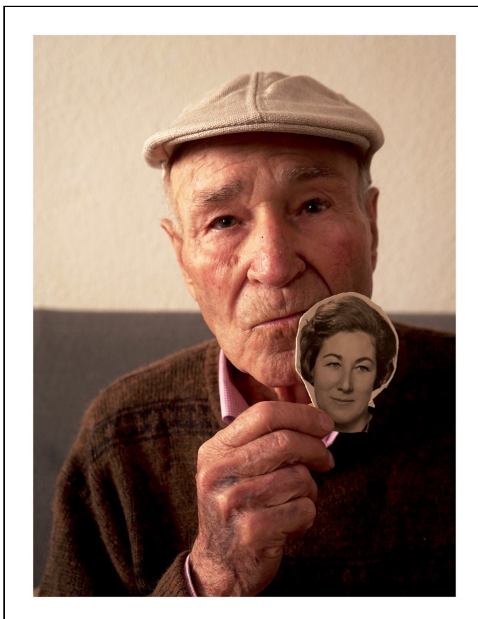
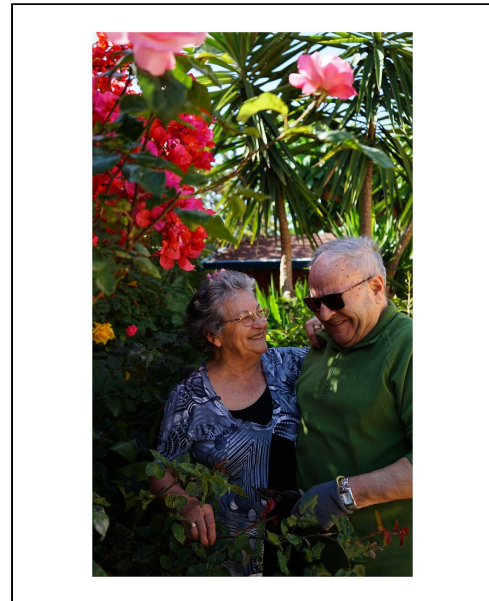
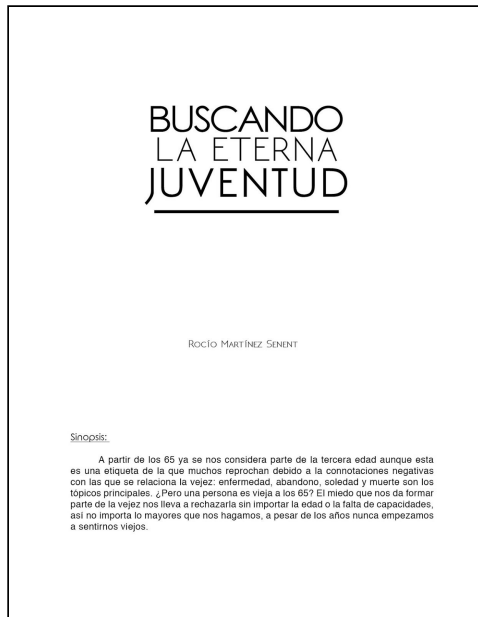
Hernández Pérez, María. (2014)Percepción social de la vejez. Retrieved from https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/585/La_percepcion_social_de_la_vejez.pdf?sequence=1

Bresson Cartier, Henri. (2015) *El instante decisivo*

Edson Eric, *The STORY SOLUTION. 23 Actions All Great Heroes Must Take*. (Kindle Ed.) Edit. Michael Wiese Productions, Studio City CA, 2011, Pág. 52

14. Anexos

Anexo 1. Muestra



Anexo 2. Díptico

Buscando la eterna juventud



Anexo 3. Currículum



Anexo 4. Cesión de derechos de imagen

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

De una parte D/Dña. Rocío Martínez Senent con D.N.I. n.º 20924384L y domiciliado en Castellón, en adelante el **fotógrafo**.

Y de otra D/Dña. Rocío Salva Villanueva con D.N.I. n.º: 18507700W y domiciliado en Castellón en adelante el **modelo**, por este contrato y expresamente:

El modelo autoriza al fotógrafo, así como a todas aquellas terceras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o parte de las mismas, a que indistintamente puedan utilizar todas las fotografías, o partes de las mismas en las que intervengo como modelo.

Mi autorización no tiene ámbito geográfico determinado por lo que el fotógrafo y otras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o partes de las mismas, en las que intervengo como modelo, podrán utilizar esas fotografías, o partes de las mismas, en todos los países del mundo sin limitación geográfica de ninguna clase.

Mi autorización se refiere a la totalidad de usos que puedan tener las fotografías, o partes de las mismas, en las que aparezco como modelo, utilizando los medios técnicos conocidos en la actualidad y los que pudieran desarrollarse en el futuro, y para cualquier aplicación. Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran atentar al derecho al honor en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/85, de 5 de Mayo, de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y familiar y a la Propia Imagen.

Mi autorización no fija ningún límite de tiempo para su concesión ni para la explotación de las fotografías, o parte de las mismas, en las que aparezco como modelo, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

En Castellón, a 13 de junio de 2018.

Firma del modelo (Firma paterna en caso de menor)	Firma del fotógrafo
Fdo. <u>Rocío</u>	Fdo. <u>[Firma]</u>

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

De una parte D/Dña. Rocio Martínez Senent con D.N.I. n.º 20924384L y domiciliado en Castellón, en adelante **el fotógrafo**.

Y de otra D/Dña. Rafael Martínez Garrillo con D.N.I. n.º 29946581Y y domiciliado en Castellón en adelante **el modelo**, por este contrato y expresamente:

El modelo autoriza al fotógrafo, así como a todas aquellas terceras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o parte de las mismas, a que indistintamente puedan utilizar todas las fotografías, o partes de las mismas en las que intervengo como modelo.

Mi autorización no tiene ámbito geográfico determinado por lo que el fotógrafo y otras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o partes de las mismas, en las que intervengo como modelo, podrán utilizar esas fotografías, o partes de las mismas, en todos los países del mundo sin limitación geográfica de ninguna clase.

Mi autorización se refiere a la totalidad de usos que puedan tener las fotografías, o partes de las mismas, en las que aparezco como modelo, utilizando los medios técnicos conocidos en la actualidad y los que pudieran desarrollarse en el futuro, y para cualquier aplicación. Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran atentar al derecho al honor en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/85, de 5 de Mayo, de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y familiar y a la Propia Imagen.

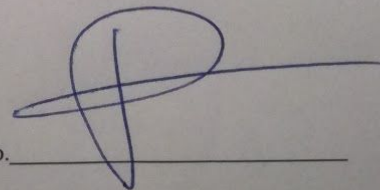
Mi autorización no fija ningún límite de tiempo para su concesión ni para la explotación de las fotografías, o parte de las mismas, en las que aparezco como modelo, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

En Castellón, a 5 de junio de 2018.

Firma del modelo
(Firma paterna en caso de menor)

Fdo. 

Firma del fotógrafo

Fdo. 

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

De una parte D/Dña. Rocío Martínez Senent con D.N.I. n.º 20924384L y domiciliado en CASTELLÓN DE LA PLANA, en adelante **el fotógrafo**.

Y de otra D/Dña. Ma Dolores Perez Pampols con D.N.I. n.º: 09502145V y domiciliado en castellón de la plana en adelante **el modelo**, por este contrato y expresamente:

El modelo autoriza al fotógrafo, así como a todas aquellas terceras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o parte de las mismas, a que indistintamente puedan utilizar todas las fotografías, o partes de las mismas en las que intervengo como modelo.

Mi autorización no tiene ámbito geográfico determinado por lo que el fotógrafo y otras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o partes de las mismas, en las que intervengo como modelo, podrán utilizar esas fotografías, o partes de las mismas, en todos los países del mundo sin limitación geográfica de ninguna clase.

Mi autorización se refiere a la totalidad de usos que puedan tener las fotografías, o partes de las mismas, en las que aparezco como modelo, utilizando los medios técnicos conocidos en la actualidad y los que pudieran desarrollarse en el futuro, y para cualquier aplicación. Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran atentar al derecho al honor en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/85, de 5 de Mayo, de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y familiar y a la Propia Imagen.

Mi autorización no fija ningún límite de tiempo para su concesión ni para la explotación de las fotografías, o parte de las mismas, en las que aparezco como modelo, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

En castellón, a 13 de junio de 2018.

Firma del modelo
(Firma paterna en caso de menor)

Firma del fotógrafo

Fdo. M^a Dolores Perez

Fdo. [Firma]

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

De una parte D/Dña. Rocío Martínez Senent con D.N.I. n.º 20924384L y domiciliado en Castellón, en adelante **el fotógrafo**.

Y de otra D/Dña. Aurora Fernandez Jimenez con D.N.I. n.º: 75586153B y domiciliado en Castellón en adelante **el modelo**, por este contrato y expresamente:

El modelo autoriza al fotógrafo, así como a todas aquellas terceras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o parte de las mismas, a que indistintamente puedan utilizar todas las fotografías, o partes de las mismas en las que intervengo como modelo.

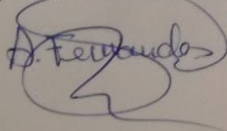
Mi autorización no tiene ámbito geográfico determinado por lo que el fotógrafo y otras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o partes de las mismas, en las que intervengo como modelo, podrán utilizar esas fotografías, o partes de las mismas, en todos los países del mundo sin limitación geográfica de ninguna clase.

Mi autorización se refiere a la totalidad de usos que puedan tener las fotografías, o partes de las mismas, en las que aparezco como modelo, utilizando los medios técnicos conocidos en la actualidad y los que pudieran desarrollarse en el futuro, y para cualquier aplicación. Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran atentar al derecho al honor en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/85, de 5 de Mayo, de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y familiar y a la Propia Imagen.

Mi autorización no fija ningún límite de tiempo para su concesión ni para la explotación de las fotografías, o parte de las mismas, en las que aparezco como modelo, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

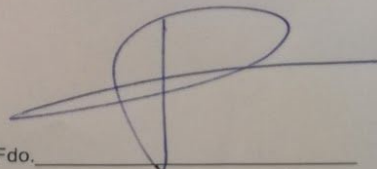
En Castellón, a 5 de junio de 2018.

Firma del modelo
(Firma paterna en caso de menor)



Fdo. _____

Firma del fotógrafo



Fdo. _____

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

De una parte D/Dña. Rocío Martínez Senent con D.N.I. n.º 20924384L y domiciliado en Castellón, en adelante **el fotógrafo**.

Y de otra D/Dña. Jose María Senent Blasco con D.N.I. n.º: 03886417F y domiciliado en Castellón en adelante **el modelo**, por este contrato y expresamente:

El modelo autoriza al fotógrafo, así como a todas aquellas terceras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o parte de las mismas, a que indistintamente puedan utilizar todas las fotografías, o partes de las mismas en las que intervengo como modelo.

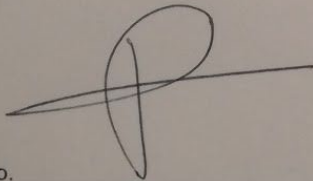
Mi autorización no tiene ámbito geográfico determinado por lo que el fotógrafo y otras personas físicas o jurídicas a las que el fotógrafo pueda ceder los derechos de explotación sobre las fotografías, o partes de las mismas, en las que intervengo como modelo, podrán utilizar esas fotografías, o partes de las mismas, en todos los países del mundo sin limitación geográfica de ninguna clase.

Mi autorización se refiere a la totalidad de usos que puedan tener las fotografías, o partes de las mismas, en las que aparezco como modelo, utilizando los medios técnicos conocidos en la actualidad y los que pudieran desarrollarse en el futuro, y para cualquier aplicación. Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran atentar al derecho al honor en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/85, de 5 de Mayo, de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y familiar y a la Propia Imagen.

Mi autorización no fija ningún límite de tiempo para su concesión ni para la explotación de las fotografías, o parte de las mismas, en las que aparezco como modelo, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

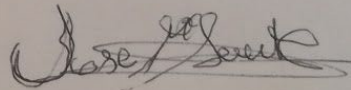
En Castellón, a 21 de junio de 20 18.

Firma del modelo
(Firma paterna en caso de menor)



Fdo. _____

Firma del fotógrafo



Fdo. _____

BUSCANDO
LA ETERNA
JUVENTUD









VIVIR PARA RECORDAR

Son muchos los recuerdos que se crean a lo largo de una vida y pensar en ellos puede ser reconfortante a la par que doloroso.

En un tiempo en el que parte de la infancia era el trabajo, José María encontró su vocación en el mar. Desde una temprana edad dedicó sus días a la pesca de la sardina.

Aunque nació en Torreblanca, su trabajo lo llevó al Grao de Castellón. Fue en este puerto donde decidió vivir el resto de su vida y ahora son ya 90 años los que José María recuerda con cariño.

El tiempo no ha borrado el amor que José María siente por el mar, el puerto y sus gentes, por eso todas las mañanas dedica una parte de su tiempo a pasear por la zona marítima y durante su caminata matutina siempre encuentra a algún conocido.

Él dice que a lo largo de su vida nunca le han faltado los amigos, y que ya sea con 90 o 100 años, al salir de su casa será imposible encontrarse con alguien que no lo aprecie.





Por desgracia la vida social de José María se vió afectada tras la muerte de su esposa, quien falleció hace más de 13 años, dejando a José María solo en una casa que, tras su marcha, se hizo más pequeña.

La soledad es un problema emocional que puede agobiar a personas de todas las edades, pero con el paso del tiempo José María ha aprendido la diferencia entre sentirse solo y estar solo.

Cada uno supera estas dificultades como puede, y aunque José María explica que desde que su esposa falleció no ha vuelto a dormir en su cama, sigue luchando día a día por encontrar nuevas formas de superar el dolor e invertir su tiempo.

“La soledat és molt roïna, i jo estic sol, però per fortuna ja no em sent sol”





Según la OMS, la cantidad de personas mayores de 80 años aumentará casi cuatro veces hasta alcanzar los 395 millones de habitantes entre 2000 y 2050. Por lo que, poco a poco, se va a hacer más común llegar a estas edades. A pesar de que la madurez es la etapa de nuestra vida en la que tenemos más conciencia psicológica, aparecen nuevas dificultades que resolver, exactamente igual que unos años atrás. Ninguna edad está libre de complicaciones.

Para José María, su edad no es una carga ni un impedimento. Comenta que, claramente, su estilo de vida ha cambiado en estos años, pero que envejecer, al contrario de lo que se cree, lo ha convertido en una persona que disfruta más plenamente de cada día, sin titubeos ni miedos.

A pesar de sus ya 90 años, José María explica que para él, una persona se hace vieja cuando ya no depende de sí misma y necesita de la ayuda de otros para vivir, es decir, un tema irrelevante a la edad.



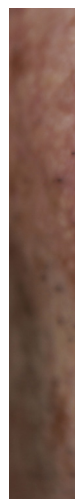
TRANSFORMACIONES Y CAMBIOS

Año tras año, la esperanza de vida aumenta. En 1970 la media era de 70 años, y en la actualidad, ha crecido en más de 10, llegando a situar la franja de mortalidad de nuestro país en los 83 años. No es de extrañar entonces que cuando lleguemos a estas edades nuestro cuerpo sufra diversos cambios.

De nada sirve negarse a admitir la realidad, pero para José María, ser mayor es una cosa y ser viejo es otra. Por esta razón, aunque sea consciente de los cambios físicos que la madurez conlleva, algunos le cuesta aceptarlos más que otros.

Como norma general, a partir de los 40 empezamos a notar transformaciones en nuestro físico: arrugas, manchas o dolores. Estos variaciones son procesos naturales y, lo cierto es que a los 40 años se envejece a la misma velocidad que a los 80. La única diferencia es que a los 80 se llevan acumulados muchos más cambios.

Aunque sea un proceso normal e irrefrenable, nada evita que estas alteraciones, en muchos casos, sean difíciles de afrontar, y para José María cada mancha es un recuerdo constante de que su cuerpo ya no le sigue el ritmo a su mente.



José María se considera una persona un tanto presumida, y comenta que durante el verano no utiliza manga corta para no mostrar las manchas que tiene en la piel.





Para muchos, vivir solos es una decisión personal, madurar no implica perder la independencia, sino que ofrece la posibilidad de ser mucho más libre. José María ha rechazado en muchas ocasiones el ofrecimiento de su hija de mudarse con ella, ya que durante este tiempo se ha acostumbrado a vivir solo.

Lo cierto es que cuando uno se hace mayor, tiene finalmente la libertad de vivir como quiere, tomando sus propias decisiones y permaneciendo ajeno a todo un mar de preocupaciones característico del ajetreado día de los más jóvenes.

Desde que falleció su esposa, José María comenzó una nueva etapa de su vida en la que aprendió a valerse por sí mismo a los 78 años.

**“Faig de dona,
faig de tot”**

Ahora, con ya 90 le gusta tener la independencia suficiente como para valerse por sí mismo, sin necesitar la ayuda de nadie. Por eso él solo se ocupa de todo lo que puede, manteniendo su casa y su vida en orden.



José María prefiere tener la libertad de vivir solo antes que convivir con alguien, aunque esa decisión conlleve estar lejos de alguien que lo quiere y se preocupa por él como su hija.







La madurez es una etapa como otra cualquiera, y de hecho, puede que sea la que más tiene que ofrecer. Nuestra vida cambia radicalmente: más tiempo libre y menos responsabilidades. ¿Por qué no dedicarlo a lo que más disfrutamos?

Este es el caso de Rosa: algunos la llaman Rosa la Alemana, ya que durante los 60 emigró a Berlín, donde residió más de 10 años. Pasar tanto tiempo en el extranjero conlleva muchos cambios: un nuevo idioma, un nuevo trabajo y una cultura distinta a la que acostumbrarse.

Rosa se adaptó bien a todas estas novedades y ahora comenta que durante esa etapa se consideraba una persona curiosa y emprendedora pero que nada ha cambiado con los años. Sigue siendo la misma.

Con el tiempo, Rosa volvió a España y ahora, con 78 años, ya no tiene un trabajo al que dedicar su tiempo y sus hijos ya no viven con ella. Ahora tiene la oportunidad de emplear cada segundo libre en lo que más le gusta: su bienestar. Por ello, los miércoles son día de peluquería, una rutina que se ha vuelto un ritual.

“No vengo más veces a la semana porque no tengo tanto tiempo”

HACER AMIGOS A LOS 80

Nunca es tarde para conocer gente nueva y el contacto con el entorno es un factor clave en la salud anímica a cualquier edad.

El caso de Rosa no es singular, son muchas las mujeres que se encuentran cada mañana en esta peluquería, ya que forma parte de un centro social de la tercera edad.

Esta instalación brinda a los más mayores un gran abanico de posibilidades en el que invertir su tiempo de una forma activa y saludable, ya sea haciendo yoga, en clases de pintura, costura, o ju-

gando unas partidas de cartas o dominó.

Muchas veces, a medida que pasan los años, los mayores se sienten relegados y excluidos de la vida social y estas asociaciones representan espacios seguros donde pueden sentirse útiles a la par que integrados, reforzando sus habilidades psicomotrices y las relaciones interpersonales.



A Rosa estas actividades no le llaman tanto la atención. Junto a su marido, lleva una vida activa y ajetreada y debido a los años que pasaron en Alemania, dejaron allí a mucha familia, entre ellos, a su hija. Por esta razón Rosa y su marido viajan a Alemania puntualmente, demostrando una vez más que su edad no es un impedimento para invertir el tiempo en lo que más quieren.

En el calendario de Rosa se acerca un viaje a Alemania, acaba de ser bisabuela, y se dirige al país germano para celebrar el bautizo de su primer bisnieto. Por esta razón ha querido prepararse.



El aspecto físico no deja de ser una preocupación a medida que las personas se hacen mayores, de hecho, a lo largo de la madurez el cuidado personal es un tema muy importante, ya que mantenerse arreglado ayuda a la autoestima y a la socialización, ofreciendo una imagen que transmite interés en continuar formando parte del entorno.

Entre tintes y permanentes, Rosa disfruta de estos momentos con sus amigas en un espacio seguro y adaptado donde todas pueden compartir sus experiencias y opiniones sobre la madurez: cotilleos, política, o viajes son algunos de los temas que podemos escuchar en esta peluquería para la tercera edad.



**“No me
hables de
usted que
aún no soy
tan vieja”**

Lo cierto es que a Rosa no le gusta mucho pensar en la vejez, dice que ella ya está mayor, que le duele la espalda y las muñecas pero que a pesar de eso, sería incorrecto catalogarla como anciana.

Para Rosa la vejez se da una vez dejamos de ser conscientes de lo que nos rodea, es decir, viene vinculada con el deterioro intelectual. Esto tiene como consecuencia no reconocer el entorno, a las personas que nos rodean o dejar de ser conscientes de nuestra propia existencia. Rosa piensa que mientras pueda comunicarse, decidir por ella misma y tener consciencia del mundo, seguirá siendo joven.





La calidad de vida, la buena salud y la baja mortalidad han comportado que las etiquetas que utilizabamos para referirnos a los mayores se hayan quedado obsoletas.

A un joven le puede parecer obvio que a alguien con 60 o 70 años se le califique de viejo, pero las personas comprendidas en esta franja de edad, cada vez se sienten más lejos de identificarse con esta idea de vejez. De este modo, definir el conceto de 'vejez' es una tarea compleja. Incluso el diccionario ofrece una versión algo ambigua y afirma que alguien viejo es alguien "de mucha edad". ¿Pero cuánto es "mucha edad"?

Entre la población de mayores de 65, el 21,5% indican que el ser mayor no depende de la edad, mientras que esta idea, en la población menor de 65 años, solo la comparte un 16,3%.

A pesar de todo, Rosa reconoce que es inútil negar que el paso del tiempo ha comportado cambios en ella, tanto física como psicológicamente. Aunque sigue realizando muchas de las actividades que hacía antes, hay muchas otras que ya no puede hacer, también comenta que vivir tanto tiempo la ha hecho una persona más impaciente pero más directa a la hora de saber y conseguir lo que quiere.





JUNTOS, MEJOR



Una preocupación habitual que existe cuando se va acercando la madurez, es el temor a las enfermedades, y por suerte, Rafael y Aurora se tienen el uno al otro para afrontar estos problemas.

Recientemente Rafael, a sus 77 años, se vio envuelto en problemas cardíacos, por lo que tuvo que ser intervenido quirúrgicamente con urgencia. La suerte de él no es tan solo que la operación fue exitosa, sino que tiene a Aurora a su lado para ayudarlo en todo lo posible.

Las emociones que surgen ante la aparición de una enfermedad, sin duda, son muchas y muy diversas dependiendo de la persona, pero lo más común en estos momentos es que nos invadan pensamientos negativos como el temor y la desesperanza.

Convivir con la pareja ofrece alegrías a la par que disgustos, son muchos años juntos, más de 50 en este caso, no es de extrañar entonces el vínculo y la confianza que existe entre estas dos personas.



Lo cierto es que el 85% de las personas mayores de 65 años dicen que su estado de salud es bueno. Y a partir de los 74 años, solo el 6,7% necesita ayuda para el cuidado personal.

Durante el tiempo que estuvieron hospitalizados, Aurora no niega que temió por la vida de su marido y que lo peor fue sentir que aún eran muy jóvenes como para verse afectados por una pérdida así.

Por suerte, este miedo pasó, y ahora que todo ha mejorado, Aurora tiene claro que para ella, hacerse mayor ha supuesto muchos cambios en su vida. Afirma que ahora vive más tranquila y tiene más tiempo para dedicarlo a lo que quiere, pero también se lamenta de que a veces, no se siente con fuerzas para hacer tareas que antes le gustaban.

Por otro lado, Rafael tiene una visión muy distinta a la de su esposa. Para él envejecer es un privilegio que muchos no llegan a conocer y que por ello vale la pena darle una oportunidad.

Rafael explica que la vejez es un capítulo más en el libro de nuestras vidas y que la clave para aceptarla es no mirar al pasado con pena o lamentación, sino ver el futuro con ganas y motivación.

Tanto para Rafael como para Aurora, la vejez viene dada con la enfermedad. Ambos piensan que alguien viejo es alguien que vive limitado a causa de la enfermedad, ya sea en el ámbito psicológico o en el físico.





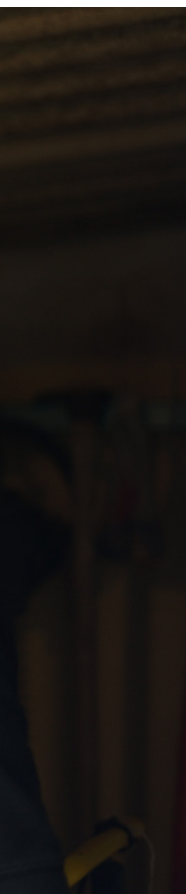
**“Me siento como si tuviera
40 años”**



Después de haber superado este capítulo victoriosos, Aurora y Rafael no ven su vida como antes, sentir la pérdida tan cerca les ha ayudado a afrontar el porvenir con más ganas.







Rafael y Aurora siempre han sido un matrimonio activo y dinámico. Durante muchos años aprovecharon las ventajas que ofrece el tiempo libre de la madurez para visitar distintos países, ya que ninguno de ellos había viajado al extranjero y durante esta etapa, tuvieron el tiempo y los recursos necesarios para visitar desde México hasta Egipto.

Ambos comentan que envejecer no les ha supuesto ningún problema, Aurora puntúa que se siente como cuando tenía 40 años y Rafael asiente, afirmando que con el paso del tiempo, tampoco cambian tantas cosas, los gustos permanecen, la gente a su alrededor es la misma y lo que le hacía feliz en un entonces, le sigue haciendo feliz ahora.

Según Aurora, lo bueno que tiene hacerse mayor es que, a pesar de seguir teniendo los mismos gustos que antes, ha podido descubrir nuevas formas de disfrutar de la vida, sobretodo desde que fue abuela, ya que sus nietos son su principal fuente de felicidad y diversión.

Para Rafael, que se ha pasado toda la vida trabajando, la jubilación fue un golpe duro y hasta hace escasos años, siguió acudiendo puntualmente al taller mecánico donde trabajaba. Seguir sintiéndose útil y válido es su motor de vida, por ello dedica una gran cantidad de tiempo al mantenimiento de su jardín, cuidando cada planta con amor y cariño.

“Envejecer es una oportunidad que no tiene todo el mundo”







JUVENTUD INSTITUCIONALIZADA

Otra posibilidad a medida que la madurez se interpone en nuestras vidas es la de establecerse en una residencia de la tercera edad. Durante los últimos 10 años los mayores que viven en residencias se han triplicado, pasando de 96.338 personas en 2006 a 270.286 en 2016, lo cual representa que el 60,9% de la población anciana española reside en viviendas colectivas.

De sus 95 años, Lola lleva más de tres viviendo en una residencia, ya que tras sufrir una caída se vio envuelta en una serie de problemas de movilidad que le dificultaron caminar con soltura.

Lola decidió mudarse a una residencia para no representar una carga para su familia ya que ella sola ya no puede realizar muchas tareas cotidianas básicas.

Al contrario de como podría pensarse, Lola no atribuye estas limitaciones a la edad, ya que dice que todo se debe a una caída que sufrió y que este tipo de situaciones se pueden dar a cualquier edad. De echo, Lola comenta que una amiga suya mucho más joven se vio envuelta en una situación similar, y eso que solo tiene 85 años.





Para Lola vivir en una residencia tiene, como todo, sus pros y sus contras. Por una parte piensa que las actividades y la ayuda que recibe, no la podría conseguir de otra forma, pero por otra parte, echa en falta la libertad de poder salir, pasear y relacionarse con sus amigas de siempre.

Ahora Lola ha tenido que hacer nuevas amistades, una tarea que se le hace complicada ya que algunos de los residentes, para ser más jóvenes que ella, se encuentran en un peor estado.

Lola explica que de niña tenía una visión muy distinta de lo que significaba hacerse mayor: por aquel entonces pensaba que madurar se centraba en perder cosas, perder familia, perder capacidades y perder calidad de vida. Pero ahora, también dice que ha cumplido 95 años sin darse cuenta, y que todos estos miedos que tenía, aunque algunos se hayan hecho realidad, no los ha atribuido a la vejez, si no al porvenir de la vida que puede afectarnos a cualquier edad.

Lola explica que en muchas ocasiones se sorprende cuando recuerda que tiene ya 95 años, porque a lo largo del día este número no tiene ningún significado.



Lo que Lola más disfruta de vivir en una residencia es la gran variedad de posibilidades que le ofrece sin tener que salir del recinto. Al alcance de la mano tiene una peluquería, una capilla, jardines, piscina, gimnasio y comedor.

Contar con un abanico tan amplio genera que la vida de Lola esté llena de actividades y bien planificadas. Todos los martes Lola acude a la biblioteca de la residencia para participar en una de sus actividades preferidas: las partidas de bingo.

Por otra parte, los miércoles por la mañana hace gimnasia para fortalecer su pierna y cada viernes, se desplaza hasta la peluquería para arreglar su peinado.

Para Lola la vejez no viene dada por la soledad, la falta de capacidades o la enfermedad, para ella muchos de sus vecinos se pueden catalogar como ancianos a pesar de ser más jóvenes que ella. Lola expresa que para ella la vejez se relaciona con la dejadez y la falta de cuidado personal, lo que implica una desmotivación por querer seguir llevando una vida normal.

